LE LIVRE DES RESPIRATIONS

TRAITÉ DE L'ART DE RESPIRER

OU

PANACÉE UNIVERSELLE

POUR TOUTES LES MALADIES

Avec un Glossaire des termes Sanskrits

PAR ERNEST BOSC

Deuxième édition revue, corrigée et augmentée

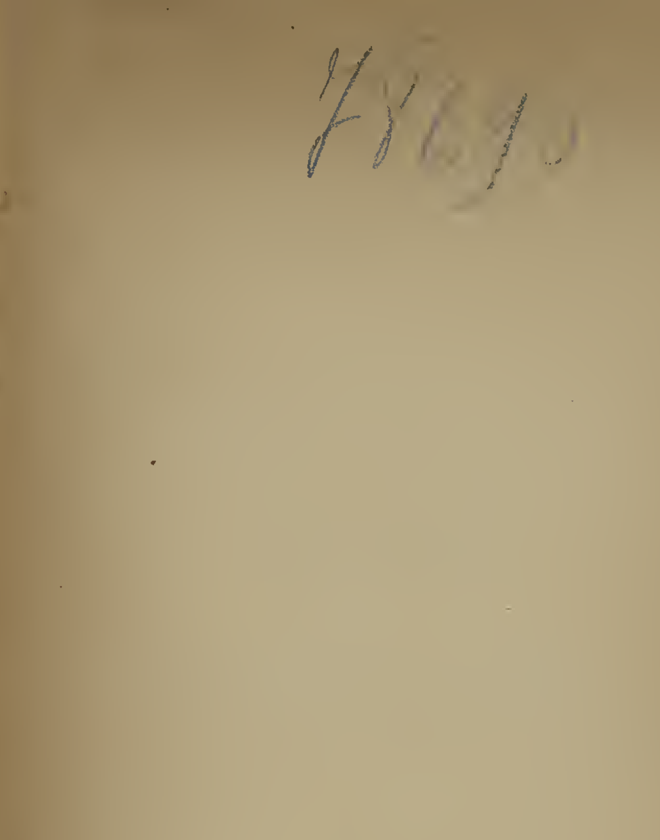


Édition de LA CURIOSITÉ

Dépôt Général : H. CHACORNAC

11, QUAI ST-MICHEL, PARIS (Ve)

1905



LE LIVRE

DES

RESPIRATIONS

PRINCIPAUX OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

Dictionnaire raisonné d'architecture et des sciences et arts qui s'y rattachent. — 4 vol. gr. in-8° jésus, d'environ 550 à 600 pages chacun, avec 4.000 bois dans le texte, 60 gravures à part et 40 chromo-lithographies. — Paris, Librairies et Imprimeries Réunies. 2e édition.

Dictionnaire de l'Art, de la Curiosité et du Bibelot. — 1 vol. gr. in-8° jésus, illustré. — (*Epuisé*).

Traité des Constructions rurales. — 1 vol. in-8° jésus, de XIII-509 pages, accompagné de 576 figures intercalées dans le texte ou hors texte. — Paris, Librairies et Imprimeries Réunies.

Isis Dévoilée ou *l'Egyptologie Sacrée.* — 1 vol. in-12 de VI-36 pages ; 1re édition 1892 ; 2e édition 1897.

La Chiromancie Médicinale. — *Traité de la Physionomie*, par Philippe May de Franconie (réimpression). — 1 vol. in 12 avec figures. — Paris, H. Chacornac.

Dictionnaire général de l'Archéologie et des Antiquités chez les divers peuples. — 1 vol. in-8° de VIII-576 pages, illustré de 450 gravures sur bois.

Traité complet théorique et pratique, du Chauffage et de la Ventilation. — 1. vol. in-8° jésus, de 262 pages, avec 250 figures. — Librairies et Imprimeries Réunies, Paris.

Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie ou *Dictionnaire de la Science occulte.* — 2 vol. in-12, avec figures. — H. Chacornac, Paris.

Addha-Nari ou *l'Occultisme dans l'Inde antique.* - (*Epuisé*)

La Psychologie devant la science et les savants. — 1 vol. in-18 de XVIII-300 pages. (*Epuisé*)

Traité du haschich *et autres substances psychiques, plantes narcotiques et herbes magiques.* — 1 vol. in-18. 2e édition. 1904. — H. Chacornac, Paris.

De la Vivisection. — *Etude physiologique, psychologique et philosophique.* — 1. vol. in-18.

La Doctri e Esotérique, *à travers les âges*, 2 vol. in-12.

Vie Esotérique de Jésus de Nazareth. — 1. vol. in-8° de 450 pages. Paris. 1903. H. Chacornac.

L'Homme Invisible dans l'homme visible. — 1 vol. in-12, Paris, H. Chacornac. 1904. (Théosophie.)

Petite Encyclopédie Synthétique des sciences Occultes. — 1 vol. in-12, Paris, 1904. H. Chacornac.

LE LIVRE

DES

RESPIRATIONS

TRAITÉ DE L'ART DE RESPIRER

OU

PANACÉE UNIVERSELLE

POUR TOUTES LES MALADIES

Avec un Glossaire des termes Sanskrits

PAR ERNEST BOSC

Deuxième édition revue, corrigée et augmentée





Édition de LA CURIOSITÉ

Dépôt Général : H. CHACORNAC

11, QUAI ST-MICHEL, PARIS (Ve)

1905

PRÉFACE

Nos poumons réclament à grands cris de l'air, beaucoup d'air et surtout de l'air pur !

Que cet air soit nécessaire et indispensable pour conserver à l'organisme humain, les forces qui caractérisent l'état de santé, c'est là un fait qui n'a plus besoin de démonstration !

Or, l'homme a grandement besoin de forces pour lutter contre les maladies qui l'environnent; c'est là encore un fait certain. Il ne peut obtenir ces forces, qu'en respirant dans une atmosphère pure. Et, fait curieux à noter,

tandis qu'on se préoccupe d'amener de l'eau pure dans les villes et dans les campagnes, on ne se préoccupe pas des moyens d'y amener de l'air pur.

C'est là une contradiction flagrante, une anomalie inexplicable, car la quantité d'air ingérée dans l'économie est autrement grande que celle de l'eau que nous absorbons ; la pénétration de l'air dans nos poumons étant, en effet, de tous les instants.

Nous respirons nuit et jour ; et cela sous peine de mort, si nous ne le pouvons faire quelques minutes.

Ajoutons que l'air arrive dans nos alvéoles pulmonaires directement et sans aucune modification ; tandis que lorsque nous ingurgitons de l'eau, celle-ci rencontre dans nos voies digestives des sucs divers, qui peuvent modifier ses éléments.

En outre, l'eau peut être bouillie, filtrée, additionnée de liquides divers, de correctifs : café, thé, vins, bière, citron, etc., etc.

On ne saurait, en outre, contester aujourd'hui que l'air pris comme remède (cure d'air) relève les forces organiques des malades et prévient le développement des inflammations catharrales des voies respiratoires, causes de graves maladies.

C'est, du reste, un fait d'observation vulgaire (dont la vérification est facile) qu'il n'y a pas de meilleur moyen de s'endurcir contre l'action du froid que de vivre en toute saison au contact du grand air. Il est également facile de vérifier que les inflammations des bronches et des poumo ns sontbeaucoup moins fréquentes chez les gens de la campagne que chez les habitants des villes. Chacun sait, du reste, que le campagnard est autrement robuste que le citadin. On sait également, que celui-ci sera à tout instant, par suite de la moindre imprudence, atteint de bronchite, d'emphysème, etc.; tandis que pendant un séjour en plein air, à la campagne ou au bord de la mer, ce même citadin pourra s'exposer presque impunément aux variations de la température.

Enfin, les Hygiénistes savent que les catarrhes bronchiques sont moins fréquents, moins tenaces surtout, partant moins graves, chez les personnes qui sont habituées à passer leur vie au grand air.

Les considérations que nous venons d'exposer ont été confirmées par les expériences directes des Hygiénistes et hautement démontrées par les travaux remarquables d'Arsonval, de Gavarret, de Hammond, de Paul Bert,

de tous les hommes de science, enfin, qui ont étudié la question. (1)

De ce qui précède, il résulte que le plus grand bienfait pour l'homme, c'est de respirer beaucoup d'air pur et de le respirer uniquement par les fosses nasales. C'est dans ce but que nous avons publié le présent volume, et pour apprendre à l'homme à respirer ou, du moins, à bien respirer.

Quand nous avons publié, il y a quelques années, le présent ouvrage, nous n'espérions pas épuiser jamais la première édition ; en effet, qui, dans notre Occident, s'occupe de la Science des Souffles, *qui a en Orient une si grande importance ?*

Personne ne s'en occupait, nous le croyions, du moins. Hé bien ! il se trouve que nous nous trompions ! Et, grâce aux hommes de science, ce petit volume qui renferme tant de choses, tant de science, pouvons-nous dire, a été rapidement épuisé, quand il a été connu.

Nous venons de dire que ce volume renferme beaucoup de science, et nous sommes d'autant plus libre d'avancer ce fait, que toute la science

(1) c.f. — *Traité de chauffage et de ventilation des édifices*, par E. Bosc ; 1 vol. in-18 jésus, illustré de nombreuses figures ; Paris, Imprimeries et librairies réunies, 7, rue Saint-Benoît.

qu'il contient ne nous appartient pas, puisque nous l'avons puisée, en grande partie, chez de vieux Maîtres très anciens et totalement inconnus.

Notre mérite a donc uniquement consisté à savoir lire dans ces vieux manuscrits et dans ces vieux livres et de pouvoir traduire en langage clair *tout ce qui pouvait être trop obscur pour des lecteurs peu versés dans les sciences archéologique et ésotérique.*

En publiant cette œuvre, nous avons eu encore pour but de : « Faire connaître l'utilité pratique incontestable de la Science des Souffles *et le grand intérêt qu'y attachaient les Anciens, nos Maîtres en tant de choses, mais surtout en Psychisme. »*

Or, ce but, totalement désintéressé, a pour cela même été atteint ; mais nous devons ajouter que c'est surtout grâce aux Docteurs, grâce aux Médecins, qui sont encore, nous nous plaisons à le reconnaître, les grands travailleurs de notre époque ; et nous devons ajouter que si nous réimprimons une nouvelle édition, c'est grâce à l'insistance qu'on mise certains médecins de nos amis, à nous la réclamer.

Ayant contracté envers eux une dette de reconnaissance, nous devions donner une nou-

velle édition du **Livre des Respirations,** *la plus parfaite possible ; c'est ce que nous nous sommes efforcés de faire.*

Notre œuvre a été revue, corrigée avec soin et augmentée de quantités de données et de faits de grand intérêt ou d'importance notoire ; nous avons beaucoup puisé dans la Hatha-Yoga, et dans un chapitre, nous avons longuement analysé un opuscule anglais extrêmement curieux et original, qui démontre que chez les soi-disant sauvages, chez les Indiens d'Amérique, les parents utilisent tous les moyens en leur pouvoir pour habituer leurs enfants à ne respirer que du nez, à n'user que de la Respiration Nasale, *tant éveillés qu'endormis; car ces* sauvages *ont reconnu combien il était dangereux pour l'homme de respirer par la bouche; ce genre de respiration ne présentant, en effet, que des inconvénients, et étant l'origine des bronchites, des pneumonies, des emphysèmes, de la phtisie et de la tuberculose, en un mot de toutes les maladies de poitrine et des voies respiratoires.*

Cet opuscule qui est mince (il ne comporte guère que 45 à 48 pages) a pour titre : Ferme ta bouche et sauve ta vie, *est dû à la plume de George Catlin.*

Sa préface est d'une brièveté, d'un laco-

nisme sans pareil; la voici toute au long : « *Personne ne condamnera ce petit ouvrage ; toute la question réside en ceci : Combien de millions de lecteurs profiteront des préceptes qu'il renferme.* »

Un point; c'est tout.

Malgré ce laconisme, on peut voir en ces courtes lignes que l'auteur est persuadé, et il a raison, de l'utilité de son œuvre, et ce qui le préoccupe surtout, c'est de savoir si beaucoup de lecteurs bénéficieront de sa lecture! Ce George Catlin avait un grand amour pour son prochain, et il avait fait des voyages considérables dans l'unique but d'être utile à ses semblables; il s'est voué pendant plus de cinquante ans aux intérêts de l'humanité.

Le lecteur trouvera dans cette nouvelle édition beaucoup d'Hindouisme, des notions plus considérables de la Hatha-Yoga que dans la première édition; enfin, certains termes du Glossaire Sanskrit *ont reçu de plus longs développements, et le nombre de ces termes a été bien augmenté; aussi nous pensons que tous les Théosophes Français liront cette nouvelle édition du Glossaire avec autant d'intérêt que d'empressement, car elle présente pour eux un intérêt considérable, qui ajoute encore à celui qu'a pour eux, l'étude des Souffles.*

Si cette nouvelle édition peut rendre quelques services, l'auteur sera très heureux et grandement récompensé des soins et des recherches que lui ont nécessité son nouveau travail.

E. B.

Nice, le 15 Mars 1905.



INTRODUCTION

Aer pabulum vitæ.

Si nous disions que l'homme ne sait pas respirer, nous aurions l'air d'émettre un paradoxe véritable, et cependant rien n'est plus vrai, rien n'est plus exact.

Nous espérons le démontrer.

Tout lecteur qui suivra notre étude avec quelque attention partagera notre conviction et pourra reconnaître immédiatement sur lui-même qu'il respire mal, qu'il ne sait pas respirer du tout, car il y a un abîme entre respirer, savoir respirer et pratiquer la Science des souffles, la Science des Respirations !

La présente étude est faite pour combler cet abîme et pour apprendre à l'homme à respirer à pleins poumons, à pratiquer *l'inspiration profonde, complète.*

Le Dr Neumann nous dit que l'exercice de la respiration profonde est connu depuis les temps les plus reculés : « Deux mille ans avant l'ère chrétienne, les Chinois employaient déjà, comme moyen de guérison dans beaucoup de maladies, une manière de respirer active toute spéciale et artistement variée. Ils l'accompagnaient de différents mouvements du corps. Treize cents ans avant J.-C., on prescrivait aux habitants des Indes Orientales, des exercices de respiration active, journaliers. Très sagement, on les ordonna en guise d'exercices religieux et sous prétexte de purification appliquée aux différents organes du corps, surtout à la poitrine. » (1)

Les médecins Grecs et les médecins Romains appliquaient concurremment au refoulement d'air, la respiration profonde pour combattre un grand nombre de maladies. Celse et Galénus, ainsi que d'autres savants de leur temps recommandaient l'exercice quotidien de cette même respiration ; ils prétendaient que celle-ci ouvraient les pores de la peau et répandaient dans l'organisme une douce chaleur contribuant à donner à la peau une grande souplesse.

(1) Dans l'Inspiration profonde, active, par Sofia, Marquise A. Ciccolini, in-8°, Paris, Masson, 1890.

De son côté, Plutarque nous apprend que l'exercice du chant contribue beaucoup à la santé du corps.

Oribase(1) et Mercurialis(2) confirment le dire de Plutarque et nous apprennent que de leur temps, on appliquait l'art du chant, pour guérir différentes maladies, comme l'asthme, la pneumonie et autres maladies des voies respiratoires, ainsi que pour prévenir la phtisie et combattre la dyspepsie et la dyspnée.

Or, le chant n'est qu'un exercice qui violente presque, les organes respiratoires, c'est

(1) Médecin grec du IVe siècle, né à Pergame selon les uns et à Sardes selon d'autres, fut l'ami de Julien le Philosophe et l'aida à parvenir au trône. Oribase n'a pas laissé moins de 70 ouvrages de médecine, mais nous n'en possédons guère que 22, dont 9 sont écrits en grec ; ceux-ci ont été publiés en un in-folio sous le titre de *Collectanea artis medicæ*, Paris, 1556 ; il en existe une traduction avec texte en regard, par Bussmacher et Daremberg, 6 volumes in-8°, Paris, 1851-64.

(2) Mercurialis (Jérôme) né à Forli en 1530, mort dans la même ville en 1606. Ses principaux ouvrages sont : Une Edition in-folio des œuvres d'Hippocrate en grec et en latin, Venise 1588 ; un savant ouvrage sur la gymnastique des anciens, *De arte gymnasticâ libri IV*, in-4°, Venise 1569 ; *De morbis puerorum*, Francfort 1594 ; *De morbis mulierum*, 1601 ; *De hydrophobiâ et de maculis pestiferis*, in-4°, Padova. 1580.

donc de l'inspiration profonde, mais il y a d'autres modes de respiration, comme nous le verrons, qui, bien utilisés, constituent une sorte d'exercice gradué de l'art de respirer.

Les Physiologistes anciens et modernes ont tous reconnu l'importance de la respiration au point de vue de l'hygiène, mais nous ne citerons ici que l'opinion de quelques contemporains ; ainsi le docteur Philip Daril (1) nous dit que « l'organe essentiel que doit viser l'éducation physique, n'est pas le muscle, mais le poumon... que l'énergie dynamétrique de l'individu n'est pas en raison de sa taille ou de son développement musculaire, mais bien de son amplitude thoracique. »

Longtemps avant Ph. Daril, Helvétius avait dit (2) : « Il y a peu de parties dans le corps humain qui soient plus nécessaires à la vie que le poumon : c'est cependant une de celles dont la structure paraît la plus obscure et la plus inconnue. Elle est dans un mouvement continuel, soit pour recevoir l'air, soit pour le repousser, mais on ignore quels sont les secours que nous tirons de ce mouvement,

(1) Le journal *Le Temps*, 16 fév. 1890.

(2) Observations sur le poumon de l'homme, *in Mém. de l'Académie des Sciences* ; 1er fev. 1718.

dont la cessation momentanée, nous exposerait à un très grand danger. »

Le Dr Dally, notre ancien collègue à la Société d'Anthropologie de Paris, avoue, de son côté, qu'il y a dans l'art médical moderne « une vaste et inexplicable lacune, qu'on ne peut guère attribuer qu'à l'ignorance ou à l'oubli des procédés de la gymnastique médicale de l'Antiquité » en ce qui concerne la respiration raisonnée. Aussi le Dr Neumann demande-t-il, avec raison, que les efforts « des hommes de sciences éminents et compétents tendent à combler cette lacune, qui est un vrai désastre pour l'humanitée civilisée. »

Il nous serait facile de poursuivre nos citations en faveur de l'utilité de la respiration raisonnée et de la gymnastique des poumons ; nous ne le ferons pas, puisque dans le courant de cette étude, nous aurons l'occasion de mentionner les opinions d'un grand nombre de physiologistes, ensuite nos lecteurs peuvent bien admettre de confiance, *ex abrupto*, le fait, dont ils trouveront la démonstration dans le cours de notre étude.

Et, du reste, tous les essais malheureux faits en vue de ventiler abondamment nos habitations ne démontrent-ils pas hautement que l'acte de respirer a joué, joue et jouera toujours

le plus grand rôle dans les questions d'hygiène et de salubrité.

Nous ne reviendrons pas sur ce sujet dans le présent volume, ayant dans un précédent ouvrage (1) traité du chauffage et de la ventilation des locaux habités par l'homme ; nous avons même dit : que le tout n'était pas de chauffer et de ventiler convenablement, mais de ventiler avec de l'air pur ; or, dans une grande ville, on ne peut guère ventiler qu'en faisant sortir l'air usé et vicié d'une pièce pour le remplacer par l'air usé et vicié,qui a été expulsé de cette même pièce dans la rue ; car il faut bien le reconnaître et avoir le courage de l'avouer, l'air des rues d'une grande ville n'est que le résidu expulsé de l'habitation ; aussi quand on ouvre une fenêtre pour ventiler une pièce, pour *renouveler l'air,* suivant la formule usuelle, on ne le remplace que par l'air usé, expulsé de l'habitation, auquel se mêle encore les poussières de la rue.

Voilà pourquoi dans une grande ville la

(1) *Traité complet, théorique et pratique du chauffage et de la ventilation des habitations privées et des édifices publics.*— Un volume in-8o jésus, illustré de 250 figures intercalées dans le texte ou hors texte. Imprimeries et Librairies-Réunies, 7, rue Saint-Benoît, Paris (6e).

ventilation, telle qu'elle y est pratiquée est absolument un mythe.

Voilà pourquoi, au lieu d'émigrer des campagnes dans les villes, les hommes des villes, les citadins, devraient de plus en plus vivre aux champs, leurs travaux une fois accomplis dans les cités populeuses.

Aussi, on aura beau agrandir les ouvertures et les baies de ventilation, on aura beau augmenter les surfaces et les volumes cubiques des appartements occupés par l'homme, architectes et ingénieurs n'amélieront pas sa situation au point de vue d'une respiration saine et hygiénique.

Et Dieu sait les coups de tams-tams que les grands hygiénistes ont fait résonner en critiquant les Architectes et les Ingénieurs, *qui ne connaissent point les premiers éléments d'une saine ventilation et du cube à donner par tête et par heure aux habitants* d'un local quelconque.

A en croire les hygiénistes, il faudrait donner à chaque habitant d'une grande ville sinon un Palais au point de vue décoratif, au moins sous le rapport de ses capacités cubiques. Or, le simple bon sens démontre hautement que dans une grande ville avec les prix qu'atteignent les terrains, il n'est guère possible de faire des *logements* d'un prix abordable

avec des superficies de 375 à 400 mètres que réclame l'habitation d'une famille.

Et donnerait-on cette superficie aux logements, on n'y trouverait encore que de *l'air vicié, POURRI* même. (1)

Supposons enfin, que par le moyen d'une bonne captation d'air, on parvienne à donner de l'air pur et neuf aux poumons, il restera encore *la question de savoir respirer*, pour permettre à l'homme de retirer tous les bienfaits possibles de la ventilation.

De prime abord, le lecteur se dira : mais il

(1) Il faudrait donc aller chercher de l'air pur dans la campagne, dans des bois et des forêts situés dans les environs les plus immédiats des grandes villes, et amener cet air pur par des canalisations, comme on y amène les eaux de source.

En 1877, il y a donc vingt-sept ans, nous nous étions fait le propagateur d'un pareil projet pour ventiler l'Exposition Universelle de 1878, au moins pour une partie de son enceinte ; ce projet n'émanait que d'un ingénieur civil et non d'un Polytechnicien, aussi c'est inimaginable, inouï tout ce qu'on fit pour démolir *in ovo*, notre projet ; je dis *nôtre*, car j'y avais apporté de très notables améliorations et contribué largement à l'étude de son exécution.

Mais on aura beau dire et beau faire, il faudra bien un jour aller chercher de l'air pur à la campagne, dans des forêts de sapins qu'on plantera dans les environs des grandes villes, ce n'est que par ce moyen qu'on pourra extirper des grandes villes la phtisie et la tuberculose, ainsi que toutes les épidémies.

n'y a pas trente-six manières de respirer ; on inspire l'air, on l'ingère dans les poumons, puis on le rejette (expiration).

Telle est la seule manière de respirer.

Nous sommes d'accord avec le lecteur, bien que d'un avis absolument contraire ; il n'y a pas, en effet, trente-six manières de respirer, mais il y en a cinquante, soixante, cent manières et davantage encore, or, chaque mode de respiration a des propriétés particulières, susceptibles d'applications diverses, suivant les cas et les résultats qu'on désire obtenir.

Il y a ensuite la *Respiration Lunaire* et la *Respiration Solaire*, la *Respiration Nazale*, la Respiration diurne et la Respiration nocturne, la Respiration profonde active, déjà mentionnée, la Respiration courte et passive, la Respiration intensive, la Respiration lente et graduée, la Respiration saccadée trop utilisée par certaines dames, etc., etc. Or, tous ces divers modes de respiration peuvent encore être variés par l'intervalle de temps qui sépare l'inspiration et l'expiration (ce qu'on nomme pause respiratoire) ; enfin, il y a l'inhalation qui est un adjuvant important de la Respiration, comme nous le verrons.

Et tous ces divers modes respiratoires produisent sur la santé de l'homme des résultats

divers, parfois très considérables, très surprenants même.

Aussi l'homme qui saura parfaitement diriger son *aspir* et son *respir* finira par pouvoir vivre un laps de temps considérable, sans respirer du tout; c'est ce que font par exemple les Fakirs et les Yoghis de l'Inde. Ceci pourra paraître bien extraordinaire au lecteur, cependant rien n'est plus vrai, et nous savons que certains animaux, principalement les reptiles, passent plusieurs mois sans air, sans boire et sans manger.

Pourquoi l'homme, au point de vue physiologique, serait-il inférieur à ces animaux et ne pourrait-il par entraînement, exécuter ce que ces animaux accomplissent inconsciemment, c'est-à-dire d'une manière toute naturelle.

Le système respiratoire de ces animaux est-il différent de celui de l'homme? Nullement; on peut donc admettre que par un entraînement, par la pratique d'un mode spécial de respiration, l'homme arriverait aux mêmes résultats que ces animaux.

Ce que nous venons de dire est démontrable par le fait suivant tiré du journal d'Occultisme la *Curiosité :*

« *Karkow, 8 mai.*

« L'oubli s'était fait sur l'accident qui désolait, il y a deux mois, les mines de Boulatrel et le travail qui avait repris se poursuivait normalement quand, il y a deux jours, des ouvriers entendirent distinctement des gémissements qui provenaient d'une partie de la mine encore éboulée. Après un rapide déblaiement, on parvenait jusqu'à un mineur, véritable squelette humain, qui n'était autre qu'un nommé Sérachine, compté au nombre des victimes, deux mois auparavant.

« Le malheureux était resté exactement cinquante et un jours muré sous une voûte faite par un amas de roches, au fond de la mine.

« On explique cette incroyable aventure par un état de léthargie où serait resté Sérachine, qui a ainsi pu survivre à un ensevelissement de près de deux mois. Sa faiblesse est extrême, mais son état mental est bon et l'on espère le sauver. »

Cet accident démontre donc aussi : que l'homme peut se passer de nourriture pendant un certain temps.

Nous avons vu précédemment que l'homme s'occupe bien d'aérer et de ventiler sa maison, ses locaux d'habitation, mais il n'a jamais étudié les moyens d'aérer le plus largement possible ses poumons. C'est cependant pour

lui d'une importance capitale, puisque la gymnastique pulmonaire peut prolonger ses jours d'une manière notable et même le préserver de la maladie, et cela d'une façon absolue.

La vie active, fiévreuse même, que nous menons, ne nous laisse pas *le temps de respirer,* c'est-à-dire le temps de vivre.

Or, nous ne saurions vivre sans développer nos poumons, puisque de ce développement dépendent notre santé, notre existence même.

En développant nos poumons par un simple mouvement mécanique, nous déplissons dix-sept-cent à dix-huit-cent millions d'alvéoles dont ils se composent. Si ces alvéoles étaient placées à côté les unes des autres, elles couvriraient une surface de plus de 140 mètres carrés. Or, d'après les travaux des meilleurs physiologistes, la plupart des hommes ne respirent que par le tiers, le quart et même le cinquième de cette surface, c'est-à-dire que si leurs alvéoles étaient développées côte à côte, elles ne couvriraient guère qu'un espace de 46, de 35 ou même de 28 mètres carrés seulement. On voit par là la faible quantité d'air emmagasinée, eu égard à la quantité théoriquement emmagasinable.

Nous avons donc écrit cette étude pour per-

mettre à l'homme de respirer à *pleins poumons*, ce qu'il ne sait pas faire aujourd'hui parce qu'il ignore les moyens à utiliser, pour varier les divers genres de respiration (inspiration et expiration) et pour le mettre à même de bénéficier des grands avantages que procure la respiration raisonnée, qui, d'après les anciens livres de l'Inde, constitue la véritable *Panacée Universelle* pour l'animalité, par conséquent pour l'homme.

Or, une terrible maladie sera sûrement enrayée par une respiration méthodique et raisonnée, l'engorgement des voies respiratoires, lequel engorgement conduit fatalement aux maladies de poitrine, à la phtisie pulmonaire à la tuberculose. Ces maladies constituent pour notre humanité une plaie véritable, qui décime la race humaine, autant et plus que la peste, le choléra ou la guerre. Or, la médecine officielle qui depuis plus d'un demi-siècle étudie ces terribles maladies, n'a pas beaucoup progressé dans l'art de les guérir, et cependant les docteurs les plus réputés ont déclaré que la phtisie pulmonaire menace de détruire les forces vives des nations, et personne ne peut se dire exempt de ses atteintes. Les médecins déclarent que, sur cent mille décès à Paris, 35 ou 36,000 sont dûs à la phtisie pulmonaire.

C'est donc un fléau véritable et dont les atteintes sont autrement redoutables que celles du choléra.

A une leçon d'ouverture d'un cours d'hygiène, le professeur déclarait que « si le choléra en 50 années avait fait mourir à Paris 58.060 personnes, la phtisie pulmonaire en cinq années, de 1880 à 1885, avait fait 66.208 victimes » et cela sans compter les personnes qui avaient succombé à des affections de poitrine et qui sont dix fois plus nombreuses.

D'après ce qui précède, on voit donc qu'il y a moins à s'inquiéter d'une épidémie, contre laquelle on peut toujours se prémunir jusqu'à un certain point, que contre ce fléau atavique, la *Phtisie*, qui s'introduit chaque jour de plus en plus, mais sans bruit, dans la famille.

Il est donc de la plus grande importance d'opposer à ce mal si envahissant un remède sûr. Ce remède existe, il consiste dans la Méthode des Respirations.

Et par le même procédé peuvent être prévenus ou guéris : l'angine, l'asthme, la bronchite, le croup, l'emphysème, la fluxion de poitrine, l'influenza, la laryngite, la pleurésie, la pneumonie, etc., etc., car toutes ces maladies dérivent en général de l'engorgement des voies respiratoires.

Notre étude présente donc un grand intérêt, aussi espérons-nous que le lecteur nous saura quelque gré de l'avoir initié à tous les modes possibles de respiration. Il nous a fallu un grand nombre d'années d'étude pour arriver à formuler des axiomes sur la respiration, car nous avons pratiqué sur nous-mêmes et sur un grand nombre de personnes amies des expériences qui nous ont fait à tous le plus grand bien. Ici, en effet, on ne saurait douter, se tromper, les voies respiratoires fonctionnent ou ne fonctionnent pas, fonctionnent mal, et si la gymnastique pulmonaire a rétabli de la vigueur, supprimé des atonies ou revivifié des organes, cela se voit, *se sent*, car cette gymnastique, quelle qu'elle soit, même incomplète, est toujours profitable à la santé de l'homme ; aussi dirions-nous à nos lecteurs :

Après avoir lu, essayez.

Notre étude comporte deux divisions : Une partie exotérique (théorique et pratique) et une partie ésotérique purement technique, qui est la science transcendante des souffles.

Cette partie témoigne que les Sages de l'Inde sont nos maîtres incontestés dans cette science éminemment utile à l'humanité.

De tous nos ouvrages, déjà fort nombreux, nous espérons que celui-ci sera certainement

le plus utile, si toutefois nos lecteurs en saisissent bien l'importance. Ce que nous espérons, car il est d'une simplicité extrême ; c'est la science mise à la portée de tous.

A ceux qui le liront, nous ne ferons qu'une recommandation, celle-ci :

Après avoir expérimenté la méthode des souffles, la recommander, la répandre autant que possible dans le cercle de leur entourage; en agissant ainsi, ils feront le bien, et on pourra dire de notre lecteur :

Transit bene faciendo !



ISIS, OSIRIS, HORAS

CHAPITRE PREMIER

Un peu de Physiologie spéciale

Avant d'étudier la Respiration, il nous paraît indispensable de faire un peu de physiologie sur les organes respiratoires, car nous devons les connaître dans leur ensemble et dans leurs détails, étudier leur jeu, leur fonctionnement, afin de faciliter au lecteur l'intelligence de notre étude.

Et tout d'abord nous devons examiner la structure de la membrane respiratoire, ainsi que la disposition de ses éléments.

Ce qui constitue essentiellement la surface respiratoire, c'est l'alvéole pulmonaire, qui lui se compose d'un épithélium et d'un substractum d'un tissu tout spécial.

L'Epithélium pulmonaire est formé de plaques dites *Epithéliales* extrêmement minces, tellement minces qu'il est fort difficile de constater leur présence. Ces plaques assez distinctes parfois les unes des autres. sont disposées en une seule rangée.

Quelle est la surface de ces alvéoles, elle est si considérable que, malgré nos études médicales, nous n'oserions l'énoncer, car le lecteur pourrait supposer notre dire erroné ; aussi nous ne la déterminerons que d'après l'un de nos maîtres, d'après

Mathias Duval, qui nous dit, d'après l'illustre Kuss, que (1) « la surface totale des alvéoles pulmonaires équivalent à 200 mètres carrés, il en résulte que les capillaires (2) forment une nappe de 150 mètres carrés (3). Cette nappe est très mince et n'a guère que l'épaisseur d'un globule sanguin. Il n'en résulte pas moins qu'elle représente un volume de sang à peu près égal à 1 ou 2 litres. On a de plus calculé, qu'en 24 heures il y passe au moins 20.000 litres de sang. Cette nappe de sang se renouvelle donc sans cesse. Ces chiffres sont importants, car il nous font déjà prévoir la grandeur des échanges gazeux qui s'opèrent entre le sang et

(1) Cours de Physiologie, page 394.

(2) On nomme ainsi de très petits vaisseaux sanguins, dont la lumière est tout juste assez large pour donner passage à un globule sanguin.

(3) Il est bien évident qu'on ne peut évaluer d'une manière plus ou moins approximative la surface interne du poumon. Tout en conservant ici le chiffre donné par Kuss, nous devons ajouter que dans ces dernières années (*Bull. de l'Académie de Méd.*, T. xv, n° 8) Marc Sée s'est livré à des calculs qui l'ont amené à une évaluation certainement plus exacte. D'après cet auteur, on peut considérer la surface respiratoire comme une immense nappe sanguine dont l'épaisseur est celle d'un globule rouge du sang et dont l'étendue est égale à peu de chose près à celle de la surface de toutes les vésicules réunies. Sachant quel volume d'air renferme l'appareil respiratoire, tout entier, si l'on en déduit l'air que renferment les voies

les masses d'air mises presque en contact avec lui, puisqu'elles n'en sont séparées que par la mince paroi des capillaires et un épithélium d'une très faible épaisseur, comme nous l'avons vu.

« Il faut donc étudier le mécanisme par lequel l'air extérieur est amené au contact de la surface respiratoire, et comment il est renouvelé après que la diffusion gazeuse s'est accomplie entre lui et le sang. Ces phénomènes sont en tout comparables à la digestion ; mais, tandis que les éléments introduits dans le tube digestif, doivent avant d'être assimilables, subir un grand nombre de métamorphoses, les éléments respiratoires de l'air sont directement assimilables.

respiratoires (larynx, trachée, bronches et leurs ramifications), on aura le volume total des vésicules pulmonaires. Comme on connaît d'autre part le diamètre moyen des vésicules, il est facile de calculer approximativement le volume et la surface d'une vésicule pulmonaire considérée comme une petite sphère. Le rapport entre le volume total des vésicules et celui d'une vésicule unique exprime le nombre des vésicules que contient le poumon. En multipliant la surface d'une vésicule par ce nombre, on aura l'étendue respiratoire du poumon. Par ces calculs, Marc Sée arrive à évaluer le nombre des vésicules du poumon à près de 900 millions (Kuss portait ce nombre à 1.700 ou 1.800 millions) ; quant à la surface pulmonaire, elle mesurerait, d'après Marc Sée, près de 81 mètres carrés, c'est-à-dire environ 54 fois la surface du corps.

« Les alvéoles du poumon sont très nombreux, on a calculé approximativement que leur nombre s'élève à 1.700 ou 1.800 millions. »

Les expériences de Paul Bert jointes à celles de Rosenthal, de Schiff et de Mantegazza l'ont conduit à formuler les lignes suivantes :

« Toute excitation faible des nerfs centripètes augmente le nombre des mouvements respiratoires ; toute excitation forte du pneumogastrique, du laryngé supérieur, de la bronche nasale du sous-orbitaire, peut l'arrêter complètement. Si l'excitation est suffisamment énergique, l'arrêt a lieu au moment même où elle est appliquée. Enfin la mort soudaine de l'animal peut être la conséquence d'une impression trop forte transmise ainsi au centre respiratoire : tout ceci étant vrai des mammifères, des oiseaux et des reptiles. »

Comme Paul Bert, Arloing et Tripier ont repris, vers 1874 ou 1875, l'étude de l'action des nerfs vagues sur la respiration, et leurs conclusions sont en désaccord avec celles de Rosenthal ; nous savons que celui-ci concluait :

Au sujet du nerf laryngé :

1° Une excitation faible du bout central diminue la fréquence de la respiration.

2° Une excitation plus forte allonge la pause expiratoire par relâchement du diaphragme.

3° Une excitation plus forte encore, suspend

complètement la respiration, paralyse entièrement le diaphragme et tétanise d'une manière permanente les muscles expirateurs.

Dans chaque respiration complète, Longuet distinguait quatre temps, à savoir : le mouvement inspiratoire, le temps de repos qui lui succède ou pause inspiratoire, toujours fort courte, le mouvement expiratoire et enfin, une pause expiratoire relativement bien marquée.

Voici les instruments construits pour apprécier ces prétendues phases ! Le Cymographion de Vierordf et Ludwig (levier dont une extrémité appuie sur le sternum et l'autre est armé d'un crayon. Le Pneumographe Marey (ceinture fermée en un point par un cylindre élastique dont la cavité est mise en rapport avec l'ampoule d'un polygraphe) ; avec cet appareil M. Marey a pu constater que jamais le thorax n'est complètement immobile et que les pauses inspiratoires et expiratoires ne sont qu'apparentes ; l'expiration comme mouvement est plus longue que l'inspiration (comme 15 est à 10 environ), mais il n'en est pas de même au point de vue des bruits stéthoscopiques, car l'expiration est à l'oreille normalement plus courte que l'inspiration.

« La fréquence de la respiration (nombre de mouvements respiratoires par minute) est de 14 à 16 pour l'adulte. L'inspiration et l'expiration sont l'une et l'autre commandées par une sensation par-

ticulière (le besoin d'inspirer, le besoin d'expirer). Par notre volonté nous pouvons accélérer, ralentir, suspendre même totalement les mouvements respiratoires, mais la volonté ne peut cependant maintenir cette suspension au-delà d'un certain laps de temps, sans que s'impose d'une façon urgente le besoin de respirer, parce que la respiration est un *acte réflexe*, dont le centre se trouve placé dans la moelle allongée vers le sommet du *calamus scriptorius* ; c'est ce centre qui correspond aux noyaux pneumogastriques et qui est mis en mouvement par les impressions venues de la périphérie, soit de la surface cutanée, soit de la surface des voies respiratoires, du cône pulmonaire. »

L'eau froide, l'air, les frictions, les cautérisations, etc., etc., produisent sur notre peau des impressions telles, qu'elles provoquent la respiration à des degrés divers.

L'état du sang qui arrive aux centres respiratoires a également une grande influence sur l'activité desdits centres, ce qui le démontre clairement, c'est que la fréquence et la profondeur des mouvements respiratoires augmentent, si la proportion d'oxygène baisse dans le sang.

L'arrivée d'une grande quantité d'oxygène dans le sang affaiblit les mouvements respiratoires, qui alors peuvent être suspendus jusqu'à ce qu'une

nouvelle pénurie d'oxygène se reproduise dans le sang (Apnée).

On peut dire, que c'est le manque d'oxygène dans le sang ou la présence de l'acide carbonique qui mettent en jeu toute l'activité des centres respiratoires.

Pendant les mouvements respiratoires, on peut observer dans les divers segments des voies de la respiration, des mouvements d'adaptation à l'inspiration et à l'expiration.

Echanges gazeux qui se font au niveau du poumon.

	air inspiré	air expiré
Azote...............	79,2	79.3
Oxygène...........	20.8	15.4
Acide carbonique...	0.0	4.3

On peut dire que l'homme absorbe en moyenne par heure, 2 litres d'oxygène et rejette 16 litres d'acide carbonique.

Enfin, dans l'exhalaison ou expiration, il y a toujours de la vapeur d'eau rendue par le poumon *(transpiration pulmonaire)*. C'est elle qui se condensant apparaît au sortir du nez, au sortir des fosses nasales.

Le docteur Bérard (1) nous dit :

(1) Effet de l'élasticité du poumon, page 169, *in* Archives générales de médecine, T. XIII (8e année).

« Il résulte de ce qui précède que, *sur le cadavre comme chez le vivant, le poumon est constamment dans un état d'extension forcé, dans une tendance continuelle au resserrement.* Au moment où un homme rend le dernier soupir, le poumon obéissant à son élasticité tend à se réduire en un petit volume et entraîne les parties qui touchent à sa surface externe, autrement un vide se formerait entre l'organe et les parois de la cavité qui le recèlent ; la poitrine s'affaisse, mais bientôt la solidité de cette enveloppe met une borne à sa dépression ; le diaphragme est repoussé par l'atmosphère vers la cavité où s'opère la tendance au vide, voilà pourquoi il offre la tendance dont il a été parlé précédemment. Lorsque les choses en sont à ce point, l'élasticité du poumon n'est pas encore satisfaite et il continuerait à revenir sur lui-même, laissant ainsi un vide dans la plèvre, si la colonne d'air qui presse par la trachée sur sa surface interne, ne le maintenait aux parois thoraciques et au diaphragme. C'est précisément par cette colonne d'air que la formation du vide par la plèvre est empêchée, c'est cette colonne d'air qui maintient le poumon dans un état d'extension qui contrarie le jeu de son élasticité. Si, dans cet état, on venait à faire une ponction à la poitrine, l'air qui se met en contact avec la face externe du poumon, ferait alors équilibre à celui des vésicules, et l'organe

continuerait d'obéir à son élasticité, il se resserrerait de plus en plus, etc. »

Tel est donc l'état du poumon au moment de la plus grande expiration possible ; loin d'être comprimé, il est encore plus vaste que ne lui permettraient ses propriétés de tissu ; voyons maintenant ce qui arrivera lors de l'inspiration. La tendance au vide, dans la cavité de la plèvre, deviendra de plus en plus énergique ; ce sera ici, comme partout ailleurs, la pression atmosphérique qui s'opposera à la formation du vide, d'une part, en dilatant le poumon pour qu'il reste constamment appliqué aux parois, de l'autre, en déprimant ces mêmes parois, si cela est possible, pour qu'elles continuent à toucher le poumon. La dilatation du poumon est opérée par la colonne d'air atmosphérique qui se précipite dans la trachée au moment de l'inspiration ; la dépression des parois est resserrée dans d'étroites limites, mais elle est d'un grand intérêt pour le sujet que nous traitons.

En résumé, la respiration est un échange entre l'organisme et l'atmosphère ; on respire soit par le nez, — respiration nasale, — (ce qui est mauvais), — soit par la bouche, — respiration buccale, — mais jamais par les deux organes à la fois.

L'air ingéré va se déposer sur l'épithélium pavimenteux des avéoles situés au bas du cône pulmonaire ; l'air oxygène le sang et le rafraîchit, pour

ainsi dire, mais on peut aussi constater dans le sang l'existence d'acide carbonique libre. L'absorption du gaz par le sang est démontrée comme, par exemple, l'absorption volontaire ou accidentelle des gaz délétères.

Nous venons de dire qu'on ne respire jamais par deux organes à la fois, c'est aujourd'hui un fait généralement admis par les médecins, cependant quelques-uns apportent une restriction à cette sorte d'axiome, ainsi le docteur Mathias Duval nous dit :

« L'expiration, par exemple, par les deux orifices à la fois ne se produit que dans la prononciation des syllabes nasales ; c'est aussi la respiration simultanée par les deux orifices qui amène les vibrations du voile du palais produisant le *Ronflement.* (1) »

Malgré ces lignes et l'autorité de son auteur, la majorité des médecins, dont nous partageons l'opinion, admettent ce fait, à savoir : *qu'il est absolument impossible de respirer simultanément par la bouche et par le nez.*

Voici, à ce sujet, les conclusions remarquables que donne le Dr Smester (2) :

(1) Cours de Physiologie, page 395, note 1.

(2) *De la respiration par la bouche et par le nez*, p. 22 et suivantes, in-8º, Paris, 1884. — C'est en étudiant l'action de l'oxygène dans différentes maladies que le Dr Smester a été amené à faire cette étude sur la respiration.

« Pour laisser à résoudre la question des respirations dans l'état de repos musculaire, je conclurai seulement pour les respirations d'une certaine amplitude.

« Quand la respiration dépasse un demi-litre, qui est la *normale*, elle est toujours volontaire ou pathologique. Dans l'un et l'autre cas, elle se fait constamment par la bouche ou par le nez ; jamais par ces deux conduits à la fois.

« Quand la respiration est normale c'est-à-dire, égale à un demi-litre, elle obéit à la même règle que les grandes respirations, qu'elles soient ou non volontaires. Par différentes expériences ou observations, j'ai constaté que les petites respirations au-dessous de la normale ne faisaient pas exception à la règle.

« Si l'on respire par le nez, en gardant la bouche ouverte, pendant les petites respirations, la langue s'applique sur l'ouverture pharyngienne, qu'elle ferme hermétiquement.

« Pendant les plus petites respirations par la bouche, les narines étant libres, on constate certains mouvements de tension du voile du palais, qui restent exactement les mêmes, quand on ferme hermétiquement les narines.

« Il reste maintenant hors de doute que la respiration volontaire se fait par la bouche seule ou par le nez seul. Tout prouve qu'elle est impossible par les deux conduits en même temps.

« Voici qu'elles étaient les conclusions de la note lue à l'Académie le 13 septembre 1881 :

1° L'inspiration se fait ou par le nez seul ou par la bouche seule ;

2° L'inspiration simultanée, par le nez et par la bouche, est physiologiquement et anatomiquement impossible.

« La respiration se fait ou par le nez seul ou par la bouche, jamais par les deux orifices en même temps. »

« Je voudrais pouvoir conclure d'une autre façon après les bienveillantes critiques du regretté professeur Voillez. Mais de nouvelles expériences, deux années d'observations attentives me portent à maintenir ces conclusions. »

Nous irons encore plus loin, en ajoutant aux conclusions de Smester, que même dans la respiration nasale, très souvent pour ne pas dire toujours, on ne respire jamais que d'une seule narine à la fois, soit de la droite, respiration solaire, soit de la gauche, respiration lunaire. Le fait est facile à constater en appuyant l'index sur l'une ou l'autre narine, on verra que par l'une on respire tout à fait librement, tandis que par l'autre l'inspiration doit être forcée, donc en respirant par les deux narines, on peut conclure que ce n'est que par celle qui est complètement libre que se fait l'inspiration.

Ces deux modes de respirations s'exécutent à

tour de rôle, et ont chacun des influences diverses que nous étudierons dans le cours de cet ouvrage, notamment dans les pages qui suivent.

CHAPITRE II

Inhalation. — Inhalateur. — Pulvérisateurs.

Avant de passer aux moyens pratiques d'améliorer la respiration, nous devons étudier s'il existe des moyens de raffermir ou de renforcer les organes de la respiration, car avant de pratiquer la gymnastique pulmonaire, il faut s'assurer si ces organes sont sains et robustes, c'est-à-dire, en état de fournir un travail et des efforts qui peuvent leur être alors profitables, tandis qu'ils pourraient leur être nuisibles dans le cas contraire, si cet organe est, par exemple, anémié ou atteint de maladies plus ou moins graves.

Le meilleur moyen de rétablir les organes respiratoires dans leur état normal, c'est de pratiquer l'inhalation avec des essences qui revivifient les poumons, qui cautérisent toute irritation dans les voies respiratoires.

Quest-ce que l'Inhalation ?

Le moyen artificiel qui fait manœuvrer l'ap-

pareil respiratoire atrophié par la maladie ou la faiblesse anémique.

Dans une crise aiguë quelconque, l'inhalation est le meilleur moyen d'arrêter, de combattre le mal, de permettre aux forces diverses de l'organisme de défendre la poitrine, jusqu'à ce qu'elle puisse reprendre, au moins en partie, son fonctionnement normal ; de plus, l'air ingéré, poussé avec force dans le poumon, réagit sur celui qu'infectent les causes du mal.

Mais dans un état de santé ne présentant aucun danger immédiat, l'inhalation doit être pratiquée cependant avec quelques ménagements, un fort court espace de temps, à des heures irrégulières, afin de ne pas rendre les bronches irritables, puis paresseuses. Pour un sujet d'un âge avancé, il faut craindre une trop subite oxydation des globules sanguins qui donnant le change sur l'état pathologique de l'inhalant, lui ferait continuer (pour se donner encore plus de force) cette inspiration puissante, utile aux êtres jeunes, mais surabondante pour lui et qui pourrait lui occasionner d'une façon plus ou moins prompte, des troubles cérébraux ou sanguins.

La marche ou un travail musculaire non forcé, des promenades en voiture sur les hauteurs, de longues pauses sous des arbres résineux, un logement élevé, très aéré ; voilà ce qui suffit en état

ordinaire à un homme âgé. Un bon appareil d'inhalation est aussi une chose fort utile. Il est bon de l'avoir sous la main et d'en user progressivement de deux à dix minutes, mais à plusieurs jours d'intervalle et cela, sans aucune régularité ; les jours où l'atmosphère est basse, où le soleil se dérobe et si un froid intense oblige à garder la maison.

Quant aux établissements d'inhalation, qui vous guérissent à forfait, en 30 ou 40 séances, de bronchites, d'emphysème ou d'asthme, il faut considérer leurs propriétaires comme d'heureux industriels, qui détraquent, sans remords, le fonctionnement simplement déséquilibré de la machine humaine ; ce sont, du reste, les charlatans les moins discutés!

Passons à l'étude des inhalateurs, il en existe de nombreux types, mais les deux que nous allons décrire, nous ont paru les plus simples, les plus pratiques, partant les meilleurs.

Inhalateurs d'Appartement

Le type que nous préconisons est des plus simples, il est facilement transportable : C'est l'inhalateur de Granjean. Son dispositif permet d'inhaler avec ou sans pression d'air, soit par le nez, soit par

la bouche, des vapeurs essentielles de Goménol, par exemple, ou tout autre antiseptique solide ou visqueux, ayant pour effet de déposer sur l'épithélium de la muqueuse, des vapeurs contre la culture ou propagation des microbes, en vue de prévenir ou de guérir diverses maladies de l'appareil respiratoire, telles que : Angine, Bronchites, Coryza, Grippes, Influenza et autres maladies microbiennes.

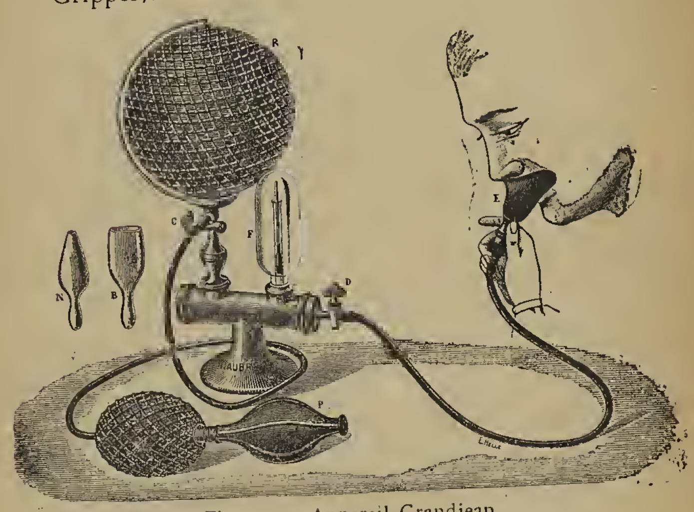


Fig. 1. — Appareil Grandjean.

Notre figure 1, montre l'appareil Grandjean en fonction ; il est en métal nikelé fort joli, élégant et d'une simplicité remarquable ; il se compose :

1° D'un corps horizontal saturateur qui renferme

une boîte mobile en tamis, renfermant de la pierre ponce concassée, de la grosseur de la grenaille de plomb ; c'est celle-ci qu'on imbibe de Goménol ou d'essence pure de Niaouli, dont nous parlerons plus loin, dans un Appendice.

On peut utiliser toute autre antiseptique, suivant l'ordonnance du médecin ;

2° D'un réservoir R en caoutchouc, garni d'un filet (pour empêcher l'excès du gonflement) et qui peut emmagasiner environ 5 litres d'air sans pression, afin de faciliter sans effort l'aspiration, ce qui a une grande importance pour certains malades ;

3° D'un robinet C qui permet de faire passer, à volonté, l'air contenu dans le réservoir R. L'air passe par un filtre de ouate qui se trouve dans le balustre fixé sur le saturateur horizontal ;

4° D'une cloche en cristal F. mélangeur muni dans son centre, d'un tube en verre qui donne passage à l'air saturé ;

5° D'une boîte filtrante garnie d'une couche de coton hydrophile, avec soupape aspirante qui empêche que l'air expiré ne revienne dans le saturateur, cette boîte se trouve comprise entre la cloche et le robinet D ;

6° D'une poire double de caoutchouc qui permet d'insuffler et d'emmagasiner l'air dans le récipient R ;

7° D'un robinet à forte clef (1) qui sert à régler à volonté, la sortie des vapeurs à respirer ; cette sortie est plus ou moins abondante, suivant que l'ouverture du dit canillon est plus ou moins dirigée dans l'axe du tube en caoutchouc ;

8° D'une embouchure buccale en ébonite E ;

9° D'une pipette buccale en verre E ;

10° D'une canule nasale en verre N ;

Tel est dans toute sa simplicité, ce précieux inhalateur (2).

Mais ce n'est pas tout que de pouvoir inhaler chez soi, il faut si l'on va en voyage ou dans la campagne, pouvoir échapper aux dangers des microbes, nous conseillerons donc à nos lecteurs un charmant inhalateur de poche imaginé par le savant docteur F. Forné, ancien médecin de la marine ; inhalateur dénommé double FF du nom et prénom de son inventeur.

Avec ce petit appareil qu'on a constamment sous la main, on peut *ad libitum* filtrer l'air et inhaler

(1) Voyez ce terme v° Robinet *in* Dictionnaire raisonné d'Architecture et des sciences et arts qui en dépendent ; 4 volumes in-8° jésus de 450 et 500 pages chaque, illustrés de 3.000 gravures et de planches en noir et en couleur ; 2e édition, Librairies et Imprimeries-Réunies, 7, rue Saint-Benoit, Paris, Ve.

(2) Qu'on peut se procurer chez Aubry, fabricant d'instruments de chirurgie, 6 boulevard St-Michel, Paris.

aussi bien par le nez que par la bouche, les vapeurs de substances volatiles, soit solides comme le camphre, le menthol, etc., soit liquides comme l'eucalyptol cristallisable, les diverses essences, plus particulièrement celles des myrtacées (essence d'eucalyptus, de niaouli, de cajeput et autres), soit des substances visqueuses comme le goudron de Norvège. Ces inhalations sont faites en vue de prévenir et guérir au besoin les mêmes maladies microbiennes dont nous avons parlé ci-dessus et même le hoquet, si difficile parfois à arrêter.

En inhalant les vapeurs des substances volatiles ci-dessus mentionnées, on obtient un double effet :

1° Par l'action des vapeurs sur l'épithélium de la muqueuse des voies respiratoires, on rend celles-ci impropres à la culture des microbes inhalés et déposés sur cet épithélium, ce qui équivaut à diminuer la quantité de produit (zymase ou toxine) secrétée par ces microbes ;

2° Par l'effet inhalant par action des vapeurs sur les extrémités périphériques intra épithéliales des nerfs de la sensibilité de la dite muqueuse, on provoque par voie réflexe, la suppression plus ou moins brusque des hypersécrétions muqueuses et des quintes de toux si fatigantes qui accompagnent les maladies de l'appareil respiratoire.

En résumé, le filtrage de l'air d'une part, et l'inhalation des vapeurs essentielles d'autre part,

ont pour résultat de faciliter la résistance de l'organisme dans sa constante lutte contre le microbe de l'atmosphère et celle des toxines, poisons si violents qu'on a vu des personnes débiles succomber quelques jours après avoir respiré l'air méphétique d'un cimetière ou des eaux marécageuses empoisonnées, devant une fosse ouverte.

L'inhalateur de poche double FF prévient de pareilles catastrophes. C'est donc à la fois un appareil hygiénique et un appareil médical, double fonction qui se trouve symbolisée par le chiffre H. M. gravé sur chaque inhalateur.

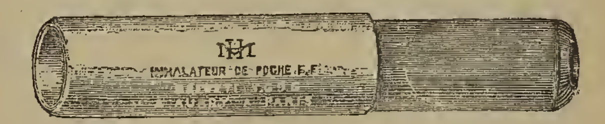


Fig. 2. — Inhalateur de poche.

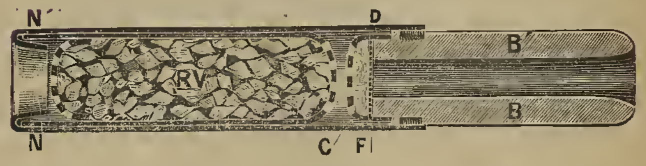


Fig. 3. — Coupe de l'Inhalateur.

Voici comment M. F. Forné nous a donné la description de son appareil :

La figure 2 montre, en grandeur naturel, la forme de l'inhalateur, qui est celle d'un fume-cigare.

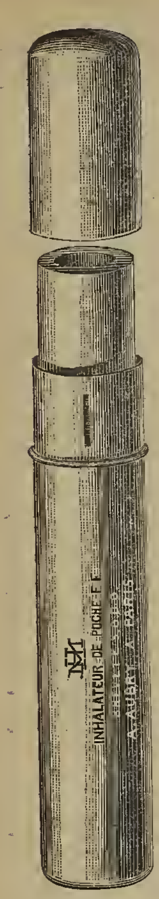


Fig. 4.
Inhalateur dans son étui.

La figure 3 représente une coupe longitudinale de l'appareil composé : 1° d'un tube extérieur qui par sa forme se prête aux inhalations par le nez ; 2° un récipient vaporifère interchangeable, c'est-à-dire auquel on peut toujours en substituer un autre ; 3° un ajutage buccal portant un filtre de coton hydrophile.

La figure 4 représente l'inhalateur logé dans un étui métallique, dont le couvercle soulevé montre qu'on peut faire des inhalations par le nez sans avoir à mettre l'inhalateur en évidence. Il résulte du mode employé pour la fabrication de cet appareil que les bords de l'ouverture extérieure de l'extrémité emboutie sont parfaitement arrondis, condition qui rend aisée son introduction dans l'une ou l'autre narine, d'où la dénomination d'*extrémité nasale N, N'* donnée à cette partie de l'inhalateur.

Quant au récipient vaporifère interchangeable R. V. fig. 3, qu'il soit en métal ou en verre, c'est un simple tube, dont le fond percé de trous est dirigé du côté de l'ajutage buccal.

Les substances volatiles utilisées pour les inhalations au moyen du récipient R. V. peuvent être liquides, solides ou visqueuses (1).

Nous allons examiner successivement chacune d'elles.

Substances volatiles liquides

Avec les liquides volatils, tels que l'essence des melaleuques, l'eucalyptol cristallisable, etc., il est indispensable de faire intervenir une éponge minérale, telle que la pierre ponce, réduite en fragments de la dimension du gros plomb de chasse 4 zéros employé pour le gibier d'eau. Ces fragments sont séparés entre eux par des intervalles au travers desquels circule l'air, ils représentent donc de petits récipients ouverts, retenant les liquides volatils avec lesquels on les met en contact, et sous l'influence du courant produit par les mouvements d'inspiration, ces liquides dégagent des vapeurs.

La grenaille de pierre ponce est maintenue en place à l'aide d'une cupule C ; son imbibition est

(1) Les détails qui précèdent et quelques-uns de ceux qui suivent sont tirés de la notice : *L'Inhalateur de poche*, par le Dr F. Forné.

réalisée, pour la première fois seulement, en dehors du récipient vaporifère, par exemple, en la plaçant dans le couvercle de l'étui et en versant sur elle, au moyen d'un compte-gouttes, le liquide volatil choisi. Pour les imbibitions subséquentes, il suffira de laisser tomber, de temps en temps, sur la surface convexe de la cupule C, quelques gouttes du liquide volatil dans la sorte d'entonnoir que forme l'extrémité nasale de l'inhalateur.

Quant aux gouttes à instiller, leur nombre varie suivant la volatilité du liquide qu'il s'agit d'instiller, du reste, la pratique ne tarde pas à éclairer sur ce point l'opérateur ; quatre à six gouttes suffisent en général, pour compléter l'imbibition. Il ne faut jamais dépasser la dose de saturation, non seulement pour ne pas souiller le tube extérieur (on peut toujours l'essuyer), mais surtout le filtre de coton qui doit être toujours parfaitement sec.

Substances volatiles visqueuses

Si la substance volatile est visqueuse, comme le goudron par exemple, on doit en imbiber au préalable des substances poreuses, comme la cellulose, le papier, le son, le liège, la sciure de bois, etc., etc. ; puis l'on introduit les matières imbibées de goudron dans le récipient vaporifère.

Disons en terminant ce qui concerne l'inhalateur de poche, que son emploi entraîne à faire de plus grands efforts d'inspiration qu'à l'état normal. Ce surcroit de dépense passe inaperçu chez les personnes jouissant d'une bonne santé, mais il n'en est pas de même, quand il s'agit de personnes faibles, anémiées ou malades ; dans ce dernier cas, on peut relier à l'extrémité nasale, en repoussant légèrement la cupule, une poire de caoutchouc qu'on place dans la paume de la main, en la comprimant au moment de l'inspiration, l'inspirateur envoi de l'air sous pression dans l'inhalateur, ce qui soulage beaucoup le patient et constitue un excellent exercice pour ses poumons.

Substances volatiles solides

Quand la substance volatile est solide, il peut se présenter deux cas : elle est en morceaux comme le camphre, on l'introduit alors par petits fragments qui sont maintenus en place à l'aide de la cupule perforée ; si la matière solide est en poudre ou en petit cristaux comme le menthol, il faut la mélanger avec de petits fragments de pierre ponce et placer le mélange dans le réservoir entre deux couches d'amiante.

Notre figure 5, montre la poire de caoutchouc se continuant avec un tube de même matière, celui-ci se termine par un ajutage conique qui s'adapte à frottement exact à l'orifice de l'extrémité nasale N N' de l'inhalateur.

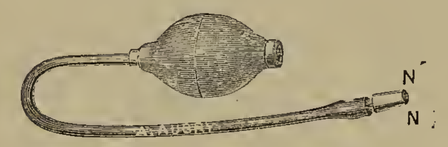


Fig. 5. — Poire en caoutchouc pour comprimer l'air.

Nous devons insister sur l'avantage qu'il y a à utiliser les appareils de compression qui permettent aux personnes d'acquérir sans fatigue, et cela rapidement, la faculté de régler elles-mêmes, par une simple manœuvre du bout de leur langue ou par celle de leur pouce, la fréquence des inhalations d'après celle de leur rythme respiratoire, qu'il est toujours bon de forcer légèrement et surtout peu à peu.

Les inhalations peuvent être employées à titre palliatif ou curatif par les malades atteints d'affections nerveuses, ou de l'appareil respiratoire, s'accompagnant de dyspnée, et à titre prophylactique, elles seront éminemment utiles, en temps de grippes et d'influenza, aux personnes jouissant d'une bonne santé, mais surtout à celles qui douées d'une susceptibilité particulière, peuvent contracter faci-

lement des angines, des bronchites, des coryzas et des emphysèmes.

Voici le résumé, d'après le Docteur Forné, des avantages que comporte l'inhalateur de poche :

Il est à la fois un respirateur filtro-germes et un inhalateur ; il se prête aussi bien aux inhalations nasales que buccales ; grâce à l'interchangeabilité du récipient, il permet d'inhaler les vapeurs des substances volatiles les plus diverses : liquides, solides ou visqueuses ; il peut enfin, grâce à sa construction, se prêter à des associations et des combinaisons diverses, qui permettent d'user de la compression, de régler sans fatigue dès lors, la fréquence des inhalations d'après un rythme voulu.

Inhalations d'Oxygène

Dans ces dernières années, les médecins ont appliqué les inhalations d'Oxygène dans bien des cas et les résultats obtenus sont fort divers : nous ne nous occuperons de ces inhalations qu'en ce qui concerne les maladies des voies respiratoires.

Historique. — C'est Priestley qui le premier a expérimenté sur deux souris, d'abord, sur lui-même ensuite, les effets de l'oxygène sur l'économie.

Voici comment il nous rend compte de ses expériences (1) :

« J'ai satisfait ma curiosité en respirant ce gaz (l'oxygène) avec un siphon de verre, et par ce moyen j'en ai réduit une pleine jarre à l'état d'air commun. La sensation qu'éprouvèrent mes poumons ne fut pas fort différente de celle que cause l'air ordinaire ; mais ensuite il me sembla que ma poitrine se trouva singulièrement dégagée et pendant quelque temps fort à son aise. Qui peut assurer que dans la suite cet air pur ne deviendra pas un objet de luxe fort à la mode ? Jusqu'ici il n'y a eu que deux souris et moi qui ayons eu le privilège de le respirer. »

Ces dernières lignes établissent nettement le premier emploi de l'oxygène en inhalation.

Cinq ou six ans après, Priestley, Lavoisier et Séguin, comme nous l'apprennent les *Mémoires de l'Académie des Sciences* (2) firent respirer pendant vingt-quatre heures de l'oxygène à des cobayes, mais ils n'observèrent, disent les expérimentateurs, aucun changement dans les produits de la respiration.

Vers la même époque, c'est-à-dire vers 1790 ou 1792, un professeur à l'Université d'Oxford, le Dr Beddoës, fonda près de Bristol, à Clifton, un

(1) Page 126, Tome II ; Expériences et observations sur différentes espèces d'air, traduction du Dr Gibelin, Paris, 1777.

(2) Pour l'année 1789, publiées en 1793.

établissement pneumatique qui avait pour but de faire respirer l'oxygène et autres gaz aux personnes atteintes d'affections de poitrine, si nombreuses dans la Grande-Bretagne.

C'est dans cet établissement que le jeune Davy commença les travaux qui devaient l'illustrer. Beddoës, en effet, avait engagé, en 1799, le jeune élève en pharmacie pour étudier les effets d'inhalation des principaux gaz sur l'économie animale. C'est dans les considérations sur les airs factices de Beddoës que nous puisons les renseignements qui précèdent et ceux qui suivent (1). Nous y voyons que Davy respira à plusieurs reprises pendant plus de sept à huit minutes de l'oxygène et qu'il ne ressentit qu'un peu d'oppression ; ce qui prouverait que son oxygène ne devait pas être bien pur, car c'est le contraire qu'il aurait dû ressentir.

Quant à Beddoës, qui refit les expériences de Davy, il nous dit avoir guéri à l'aide de ce gaz des maladies diverses ; enfin, il résume l'action de ce gaz dans les conclusions suivantes :

1° L'Oxygène offre une résistance remarquable à l'asphyxie, car lorsque le sang a été plus fortement imprégné d'oxygène qu'à l'état ordinaire, il paraît apte à faire supporter l'absence d'air respirable et même l'action d'un gaz irrespirable.

(1) *Considerations on the factitious airs.*

2° Les animaux à qui l'on a fait respirer de l'oxygène présentent une plus grande résistance à l'action des réfrigérants.

3° L'action de l'oxygène paraît se localiser plus particulièrement dans le système musculaire.

4° L'oxygène est à un haut degré un stimulant de l'irritabilité du cœur.

Les conclusions qui précèdent nous montrent ce premier fait important : c'est que non seulement les inhalations d'oxygène sont inoffensives, mais encore elles fournissent des éléments de résistance contre l'asphyxie ; ce qui explique que les aéronautes ont parfaitement raison d'en emporter dans leur nacelle, quand ils ont l'intention de s'élever à de hautes altitudes.

Aussi pouvons-nous difficilement nous expliquer les lignes suivantes, écrites par notre grand chimiste Fourcroy (1) : « Si l'on vient à plonger un animal dans une cloche remplie d'air vital, on voit s'accélérer sa respiration et la dilatation de sa poitrine devenir considérable, le cœur et les artères se contracter, etc. »

Nous pensons encore que dans l'expérience faite par l'illustre chimiste, il a dû employer un mauvais gaz, car les mêmes expériences pratiquées de nos

(1) *Système des connaissances chimiques*, in-8°, Paris, 1805.

jours ne confirment nullement le dire de Fourcroy, tout au contraire.

Un grand nombre de physiologistes contemporains, Longuet, Chaptal, Dumas, Baumès et autres ont utilisé les inhalations d'oxygène contre la phtisie pulmonaire ; mais nous devons dire, pour rendre hommage à la vérité, qu'après avoir fondé de grandes espérances sur ce traitement, les praticiens ont été fort déçus, car l'on obtient bien une amélioration passagère, mais celle-ci est bientôt suivie d'une recrudescence inflammatoire des organes.

Aujourd'hui, les inhalations d'oxygène sont à la mode et on les utilise largement dans toutes les maladies des voies respiratoires, surtout depuis les travaux du Dr Paul Bert, et comme tous les remèdes, ces inhalations ont rencontré des partisans et des détracteurs ; cependant, en manière de conclusion, nous pourrions dire : « Si ces inhalations ne font pas de bien, elles ne font pas de mal », ce qu'un médecin anglais, Peyrera, a dit d'une autre façon :

« En résumé, je crois que l'oxygène doit être considéré comme un remède inutile » (1).

Quoiqu'il en soit, c'est déjà une consolation de connaître leur innocuité, cela peut tranquilliser les patients qui consomment de l'oxygène pour sou-

(1) On the whole then, I belive oxygen to be almost useless, as remedy.

lager leur asthme, leur emphysème ou calmer l'irritation de leurs bronches.

On peut affirmer, du reste, qu'un remède, un gaz qu'on peut respirer impúnément à la dose de 30 litres est inoffensif, et si le malade n'est en rien soulagé, il peut toujours consommer de nombreux ballons à 3 francs les 30 litres, ce qui doit finir par procurer au pharmacien vendeur, un certain bien-être (1).

On a également utilisé le gaz oxygène mélangé à l'air atmosphérique dans le traitement des nouveaux-nés dans les cas d'athrepsie.

Voici comment le docteur E. Bonnaire, accoucheur des hôpitaux de Paris, opère dans ces cas.

Parlant d'un enfant qu'il considérait comme perdu, il ajoute :

« Il n'y avait pas lieu de faire aspirer ce gaz à l'enfant par introduction dans la bouche du tube du dégagement de l'appareil. J'imaginai alors le dispositif suivant, qui permettait de conserver les effets du réchauffement artificiel tout en y joignant ceux de la vivification, à l'aide de l'oxygène. Le nouveau-né demeurait dans la couveuse ordinaire chauffée

(1) Ceux de nos lecteurs qui désireraient d'autres renseignements complémentaires, n'auraient qu'à consulter l'œuvre de Paul Bert, notamment son ouvrage : *La Pression Barométrique* ; véritable encyclopédie sur la question de l'inhalation de l'air comprimé et des gaz.

à son étage inférieur par des boules d'eau chaude. Le gaz était amené par le tube de dégagement de l'appareil, dans lequel il était contenu sous pression, à la porte d'entrée de l'air extérieur de la couveuse (1).

L'oxygène entraîné par le tirage se mélangeait à la colonne d'air ambiant et baignait l'enfant de toute part. On répétait dans la journée ces oxygénations à plusieurs reprises, et l'enfant respirait l'air ainsi modifié environ deux heures par jour et sous cette influence, il fut sauvé.

Air Comprimé

Depuis les travaux de Paul Bert, on a utilisé l'air comprimé par inhalation pour combattre la phtisie; on a même chargé de vapeurs désinfectantes et résineuses cet air comprimé. Les médecins font placer leur malade sous une cloche d'air comprimé à deux, trois ou quatre atmosphères, dans lequel air, on a fait arriver des vapeurs de créosote. On laisse le malade pendant plusieurs heures sous la cloche. Au lieu de créosote, on imprégne parfois l'air avec des vapeurs de *menthol*, qui, on le sait, ont la propriété de détruire les microbes de la maladie.

(1) *Des inhalations d'oxygène* chez les nouveaux-nés, par le Dr Bonnaire ; brochure in 8o, Paris, Ceccoz, 1891.

Les malades peuvent également inhaler chez eux les mêmes vapeurs quatre ou cinq fois par jour de 5 à 8 minutes, à l'aide de petits appareils tels que celui de Rosenberg.

En général dans le traitement à l'air comprimé, celui-ci n'a pas seulement pour mission de pousser les vapeurs balsamiques (menthol, créosote, thérébentine, goménol, etc.), dans les poumons, mais encore par la pression exercée dans ceux-ci, de débarrasser les voies respiratoires, des mucosités qui les obstruent.

L'air comprimé exerce aussi son action sur les plus petits vaisseaux des organes respiratoires et c'est ainsi qu'il donne de l'élasticité, de la force et de la vitalité aux poumons. Mais ce n'est pas tout; aux fonctions purement mécaniques, l'air comprimé apporte au sang un grand bienfait : il l'oxygène d'une manière notable, partant très utile.

Ce qui précède est confirmé par les travaux des Docteurs Germain Sée et Aronsohn qui ont grandement utilisé cette méthode curative pour le traitement de leurs malades.

Avant de clore ce chapitre, nous devons une mention toute spéciale aux appareils électro-statiques qui permettent de faire des inhalations d'Ozone très efficaces dans l'emphysème pulmonaire (1).

(1) Le prix des appareils pour produire l'ozone valent minimun de 150 à 175 francs.

CHAPITRE III

Technique de la Respiration

Avant de traiter de la technique de la respiration, nous dirons, comme préliminaire, quelques mots sur l'utilité des sports qui préparent à la gymnastique pulmonaire et secondent son action.

La chasse, l'escrime, la gymnastique en plein air, jeu de croket de foot-ball, canotage, natation, équitation sont utiles, en ce sens surtout, qu'en développant le système musculaire, ces exercices constituent une véritable gymnastique pulmonaire.

Pratiqués en plein air, dans des contrées saines, ces exercices ont sur la santé la plus heureuse influence ; ceci est incontestable. Certes, l'air embaumé des forêts de pins ou l'air pur des montagnes ou des rivages de la mer, tout cela constitue pour l'homme un excellent habitat ; mais il n'est pas absolument nécessaire de vivre dans de pareils milieux pour se bien porter.

Nous pouvons pour cela, n'utiliser que l'air atmosphérique qui nous enveloppe, que l'air dont nous pouvons disposer, mais à la condition, toutefois, de produire le développement du thorax. Sans cela l'air le plus pur, le plus résineux, le plus bal-

samique ne sert pas à grand'chose et il serait fort inutile d'envoyer les malades dans des contrées saines, dans lesquelles l'air est très pur, si ces malades ne savent pas en profiter par suite d'une respiration défectueuse qui fait que l'air ne pénètre pas largement dans les poumons pour oxygéner le sang. Il faut bien se persuader, en effet, que l'air seul ne peut par lui-même développer les poumons ; or, leur fonctionnement incomplet leur fait perdre leur force de résistance aux maladies, parce que cette force est interrompue dans son œuvre d'assimilation et de désassimilation. Donc, l'utilité du développement mécanique des poumons surpasse de beaucoup pour la santé, les avantages cependant incontestables que peut présenter l'habitat d'une contrée saine. — Ceci admis, passons à la technique de la respiration.

Dans le chapitre premier, nous avons dit que l'inspiration et l'expiration sont l'une et l'autre commandées par une sensation particulière (le besoin d'inspirer et d'expirer) et que par notre volonté nous pouvons accélérer, ralentir ou suspendre même totalement les mouvements respiratoires, mais que la volonté ne peut cependant maintenir cette suspension au-delà d'un certain laps de temps sans que s'impose d'une façon urgente le besoin de respirer, parce que la respiration est avant tout, un acte réflexe, etc...

Actuellement, le laps de temps de suspension est très court, parce que l'homme ne sait pas respirer ; mais ce laps de temps pourrait être prolongé des jours, des semaines et des mois même, si l'homme par un entraînement raisonné et de longue date, parvenait à accomplir certaines modifications dans son organisme, par des pratiques enseignées par la philosophie Yoga. Plus loin, dans la partie ésotérique de notre étude, nous verrons les résultats qu'obtiennent les Hindous dans cette voie ; pour l'instant nous voulons, après quelques observations générales, n'étudier que les divers modes de respirations, ce qui constitue un véritable cours d'entraînement de l'art de respirer.

La première question à poser sera celle-ci :

Comment doit-on respirer ? Puisque cet acte a tant d'importance !

Il y a diverses manières de respirer indiquées par la nature, mais aussi par de nombreux praticiens et, tout d'abord, nous devons déclarer la meilleure, celle qui consiste à respirer de la façon la plus simple possible. Or, voici ce que d'éminents praticiens ont indiqué comme modes de respiration (1).

(1) Beau et Maissiat ont admis trois types respiratoires : *type abdominal, type costo-inférieur, type costo-supérieur.*

La respiration est abdominale chez l'enfant de l'un et de l'autre sexe ; elle est costo-inférieure chez l'homme et le plus souvent costo-supérieure chez la femme.

1° Respiration par les premières côtes et les clavicules ;

2° Respiration costale ;

3° Respiration abdominale.

Ces trois méthodes, ou plutôt modes, sont mauvais, s'ils sont exclusivement employés, car ils sont contraires à l'aspir et au respir naturels, normaux, la respiration, en effet, pour être naturelle, normale, doit être physiologique et tous les organes doivent concourir à sa libre exécution.

Les autres moyens de respirer sont faux et illogiques, donc mauvais : ainsi la respiration par les premières côtes et par les clavicules produit une forte dépression de la paroi abdominale et les respirations costales et abdominales produisent le gonflement du ventre dans l'aspir, et cela amène une fixité relative des côtes.

Le meilleur mode de respirer est le naturel, c'est-à-dire que la respiration diurne doit être accomplie comme la respiration nocturne ou celle qui s'accomplit pendant le sommeil. parce qu'elle se fait à notre insu, mécaniquement pour ainsi dire, et sans aucun effort, ni de l'abdomen, ni du thorax, ni des clavicules.

Ce qui influe d'une façon très fâcheuse sur la respiration, ce sont les diverses compressions que l'homme et surtout la femme exercent sur leur corps ; l'homme par des ceintures, des ceinturons,

des bretelles, des vêtements trop exigus ou trop collants, etc. ; et la femme par l'horrible corset.

Les belles Grecques et les belles Romaines aux corps si beaux, si souples, si vigoureux et aux formes si harmonieuses à la fois, de même que les belles femmes de l'Orient moderne, ne portaient pas et ne portent pas de corsets.

C'est ce véritable instrument de torture, qui fait que la femme use, abuse plutôt de la respiration costale et pas du tout de la respiration abdominale.

Pressé par cet appareil qu'elle emploie depuis des siècles, la femme Européenne apporte dans l'acte de respirer, des modifications absolument vicieuses, qui amènent la plus fâcheuse influence sur sa santé. La poitrine ainsi comprimée dans ses deux tiers inférieurs, cherche naturellement à rétablir l'équilibre, il lui faut une certaine capacité, aussi se dilate-t-elle au sommet et cette dilatation augmente parfois d'une façon tout à fait anormale et provoque trop souvent l'étouffement ; de là, ces mouvements heurtés, saccadés, précipités, si disgracieux que l'on remarque chez certaines chanteuses.

Technique

Pour pratiquer avec fruit les exercices respiratoires, pour faire de la gymnastique pulmonaire, l'homme doit remplir certaines conditions. Le

patient doit avoir une bonne santé et les poumons en parfait état; s'il n'est pas dans ces conditions, il doit avant tout s'efforcer de les acquérir, car il ne saurait pratiquer un entraînement complet, s'il n'est pas en parfait état de santé ou tout au moins en bonne voie de convalescence. Donc les malades les faibles, les anémiés devront d'abord se guérir en utilisant les divers modes ou remèdes d'usage suivant les maladies qu'ils peuvent avoir; puis commencer successivement les exercices que nous allons décrire, d'abord timidement, d'une manière calme, sans rien exagérer, *chi va piano va sano*, et ce n'est qu'au fur et à mesure des progrès de leur guérison, qu'ils pourront pratiquer les exercices variés et complets réservés à l'homme bien portant ; autant que possible, le patient doit habiter un logement bien ventilé, frais en été, moyennement chauffé en hiver, et sec en toute saison ; il doit s'étendre sur le dos dans son lit ou sur une chaise longue, les bras ramenés le long du corps, puis procéder à ces exercices :

Le premier exercice à pratiquer consiste à respirer par petites saccades (bien des femmes respirent ainsi) par inspirations et expirations courtes et répétées, ceci constitue un exercice pulmonaire, mais non un mode utile de respiration, nous dirons plus, ce genre de respiration constitue une imperfection de l'acte respiratoire.

Ce premier exercice se noterait ainsi : 1, 2 ; 1 inspiration, 2 expiration, avec une courte pause respiratoire, après chaque saccade.

Le deuxième exercice à exécuter également couché sur le dos, comme il a été dit précédemment, consiste à inspirer et à expirer alternativement, avec rapidité et régularité, avec un intermède de repos égal à l'inspiration et à l'expiration ; nous notons ainsi cet exercice : 1 temps inspiration ; 2 temps repos ; 1 temps respiration et 3 temps repos.

Après avoir accompli ces exercices pendant plusieurs jours, d'abord quelques minutes, d'autres jours un quart d'heure, puis une demi-heure, après 15 ou 20 jours, on pratiquera l'inspiration de la façon suivante :

On inspirera en comptant mentalement : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, puis une pause de repos et on expirera. — Après quelques jours de cet exercice, on inspirera en comptant mentalement : de 1 jusqu'à 20, puis jusqu'à 30, 50, 60 et plus encore si c'est possible. — Nous devons avertir le patient qu'il lui sera très difficile, dans les premiers jours de cet exercice, d'arriver au chiffre 40, 45 et 50 ; mais une personne d'une constitution moyenne, après 20 ou 25 jours d'entraînement, arrivera à atteindre et même à dépasser le chiffre de 50 et de 60.

Il va sans dire qu'à la suite de ces exercices, on peut ressentir quelque fatigue, par exemple de la

raideur dans le thorax ou autour du sternum, et de l'irritation dans les bronches ; on doit alors se reposer trois ou quatre jours ou plus, avant de reprendre ces exercices. Il ne faut jamais perdre de vue que la gymnastique pulmonaire est absolument comme la gymnastique musculaire : l'on ne saurait obtenir des résultats sans éprouver un peu de fatigue ; c'est même celle-ci qui sert de criterium à la valeur des exercices.

Quand le patient éprouve de la fatigue il doit se reposer, puis reprendre ses exercices. Au bout d'un certain temps, quelques mois suivant la constitution de l'individu, il arrive à respirer avec une grande facilité, à inspirer longuement, à retenir très longuement son souffle, car les exercices dilatent les poumons et donnent par suite de l'extension à la poitrine et de la vigueur aux muscles intercostaux qui ont pris de la force et de l'accroissement.

Un autre exercice consiste à inspirer fortement et longuement de l'air, en exerçant une dépression sur l'abdomen, puis à retenir le plus longtemps possible l'air ingéré, enfin, à le rejeter avec le plus de lenteur possible. Pour cet exercice, il n'y a pas d'annotations fixes, puisque ce mode de respirer peut varier du tout au tout, suivant la complexion de l'individu, suivant aussi l'entraînement qu'il aura précédemment accompli.

Par ce qui précède, le lecteur peut comprendre

combien sont nombreux les exercices auxquels il peut se livrer, en les variant, en les intercalant, en précipitant ou en calmant les mouvements inspiratoire et respiratoire, en modifiant les pauses inspiratoires ou expiratoires. Ce qu'il ne faut jamais perdre de vue dans tous ces exercices, c'est de respirer le plus activement possible, parce que nous mettons ainsi en mouvement les muscles de la poitrine et nous fortifions par là, les différents organes qui nous aident à vivre, à vivre en bonne santé.

Donc, respirer d'une manière active, c'est actionner chez nous le mécanisme de la vie ; oxygéner le sang, par conséquent le purifier, le rendre plus fluide et plus riche en principes vitaux, ce qui lui permet de tuer les microbes de la maladie, empêcher même la formation des toxines, qui sont des milieux excellents d'incubation pour le développement des dits microbes.

De la Respiration Cutanée

Nous avons vu, précédemment, que le poumon est un organe destiné à dégager le gaz du sang, auquel il enlève à la fois de la chaleur et de l'eau.

Nous savons, d'autre part, que l'épiderme a une double fonction : l'oxydation du sang et le développement de la chaleur.

Etudions maintenant la *Respiration cutanée ;*

l'épiderme étant un tissu corné qui ne laisse passer ni l'air, ni l'eau et les glandes sudoripares, que des organes de secrétion, il ne reste sur notre épiderme pour amener au sang de l'air, pour aérer notre sang, que les poils et les cheveux qui sont les seuls organes respiratoires de la peau ; voici quel est leur fonctionnement. Le cheveu et le poil sont des tuyaux ou tubes remplis d'une moelle qui va nourir dans le bulbe, un grand nombre de veines minuscules, dénommées *veinules*. L'air pénètre à travers la moelle de ces tubes pour se rendre dans le bulbe, le sang qui se trouve dans celui-ci, désoxyde cet air qui, traversant dès lors la paroi du bulbe, est attiré par le follicule pileux fonctionnant à la manière d'une pompe aspirante et foulante, laisse échapper par un espace libre l'air, vers la surface de la peau.

Aussitôt que l'air du bulbe est aspiré, il se produit un vide qui attire l'air atmosphérique par le tube du poil ; cet air est très pur, car il est purifié des poussières et microbes par la moelle du poil qui remplit pour ainsi dire la fonction d'un filtre. Mais la présence de l'air seul ne suffirait pas, il faut, pour que l'oxydation du sang s'accomplisse parfaitement, que la peau soit saine, partant vigoureuse, souple et élastique, alors c'est la combustion normale qui brûle dans le sang même, les microbes de la maladie.

Ceux de nos lecteurs qui voudraient pousser plus avant cette étude, qui a une grande importance pour la santé, n'auront qu'à consulter les mémoires et travaux du Dr Scholer de Rio-de-Janeiro, qui a fait une étude spéciale de la physiologie des cheveux et des poils.

Des Respirations Solaire et Lunaire

Quand l'homme est en parfaite santé. sa respiration *suit les mouvements de la lune*. Or, nous savons que le mois lunaire compte 30 jours, pendant lesquels, quinze nuits sont éclairées et quinze nuits sont dans l'ombre. Pendant ce même laps de temps, c'est-à-dire pendant ces deux quinzaines, la lune traverse les douze signes du Zodiaque, ce qui fait qu'elle reste 60 heures dans chaque signe. Ces signes sont pairs ou impairs ; voici les signes pairs : le Taureau, les Poissons, le Capricorne, le Scorpion, la Vierge, le Cancer ; les signes impairs sont donc : le Bélier, le Verseau, le Sagittaire, la Balance, le Lion, les Gémeaux.

Quand la lune entre dans le signe du Taureau, on respire par la narine gauche et il en est ainsi pour chaque signe pair du Zodiaque.

Quand la lune entre dans le signe du Bélier on respire par la narine droite.

Pendant les soixante heures que la lune reste

dans un signe, la respiration change *trente et une fois* de côté. Or, soixante divisé par 31 donne une heure 56 m. 7'' 7''' de travail alternatif pour chaque poumon.

Si au lever du soleil, on constate la respiration lunaire ou la respiration solaire, on est assuré que pendant trois jours consécutifs, on respirera par l'une ou l'autre narine au lever du soleil : narine droite, respiration solaire ; narine gauche, respiration lunaire.

S'il survenait un changement d'un ou deux jours dans cet ordre, il y aurait lieu d'admettre qu'une période de un ou de deux jours s'était écoulée au moment de l'observation, tandis que si la même respiration s'accomplit trois jours de suite, on peut en conclure qu'une période de trois jours venait d'expirer la veille de la première observation.

Disons enfin, que d'après le calcul opéré sur les 24 heures pendant lesquelles s'accomplissent douze changements et une fraction, on est assuré que le treizième changement sera identique au premier ; alors vient le changement de signe et naturellement, comme nous l'avons vu, le changement de respiration.

Si nous sommes dans la période de quinze nuits d'ombre, pendant les première, deuxième et troisième nuits, nous trouvons qu'au lever du soleil nous avons la respiration solaire, narine droite.

Comptons 1 h. 56 m. 7" 7''' et nous pourrons constater que le reste du jour, la respiration alternera et s'effectuera tantôt de gauche, tantôt de droite.

1° Pendant les nuits obscures

1re, 2me et 3me nuit, respiration solaire, au soleil levant.

4me, 5me, 6me nuit, respiration lunaire, au soleil levant.

7me, 8me, 9me nuit, respiration solaire, au soleil levant.

10me, 11me, 12me nuit, respiration lunaire au soleil levant.

13me, 14me, 15me nuit, respiration solaire, au soleil levant.

2° Pendant les nuits claires

1re, 2me, 3me nuit, respiration lunaire, au soleil levant.

4me, 5me, 6me nuit, respiration solaire, au soleil levant.

7me, 8me, 9me nuit, respiration lunaire, au soleil levant.

10me, 11me, 12me nuit, respiration solaire, au soleil levant.

13me, 14me, 15me nuit, respiration lunaire, au soleil levant.

Par le relevé qui précède, on peut constater que toujours la 13me nuit est comme la première.

Quand l'homme peut constater en lui cette régularité d'alternance à l'heure et à jours fixes, il est assuré de vivre en bonne santé ; dans le cas contraire, il peut être assuré que sa machine ou fonctionne mal ou est sur le point de mal fonctionner.

Des influences solaire ou lunaire

Aujourd'hui, il n'y a guère que les ignorants qui osent nier l'influence des astres sur la santé de l'homme. Pour se convaincre que cette influence est bien réelle et non imaginaire, il suffit de considérer certaines personnes nerveuses, neurasthéniques ou simplement sensitives, pour s'apercevoir que quand le temps est à l'orage, quand le soleil ou la lune se lèvent ou se couchent, ces personnes éprouvent des frissons, des secousses même, comme si elles recevaient des décharges électriques. Or, en ce qui concerne les respirations, ces influences sont encore bien plus sensibles. Ainsi pour effectuer une bonne digestion, il faut que les respirations solaire et lunaire interviennent à tour de rôle. Il faut d'abord respirer par la narine droite,

pour cela, il faut fermer, par une pression de l'index, la narine gauche, ce qui force la respiration à s'effectuer par la narine restée libre ; quand la digestion *acide de l'estomac*, est accomplie, il faut fermer la narine droite et respirer par la gauche qui précipite la digestion *alcaline du duodénum*, avec un peu d'habitude, le patient saura très bien opérer et si l'une ou l'autre des respirations prend le dessus, il saura y porter remède par le moyen que nous venons d'indiquer. Nous n'insisterons pas davantage ici sur ce point, car nous aurons occasion de donner d'autres renseignements plus loin, quand nous parlerons des *Tatwas ;* aussi, nous résumant, disons : Si les aliments qui sont dans l'estomac ou dans le duodénum, ne sont pas digérés et si les conditions respiratoires que nous venons d'indiquer sont interverties, on peut considérer que la digestion se faisant mal, c'est une indigestion qui se prépare. Dans ce cas, il faut que le malade se couche sur le côté droit, l'espace de huit à dix inspirations, puis sur le dos, pendant seize à dix-huit, enfin sur le côté gauche, de façon à amener la respiration solaire ou active.

En général, il faut faire durer la respiration solaire à peu près une heure et demie après le repas terminé ; c'est pendant ce laps de temps que le patient doit rester couché sur le côté gauche, ou s'il est assis, il doit s'appuyer sur ce même côté, au

moyen d'un coussin ; après une heure et demie, on peut laisser fonctionner la respiration lunaire ou négative, suffisante comme nous l'avons vu, pour laisser se parfaire la digestion des aliments parvenus dans le duodénum.

Du Chant

Parmi les meilleurs exercices de la respiratiou, nous devons placer l'art du chant.

Nous avons, du reste, vu dans l'Introduction, que Plutarque considérait l'art du chant. comme pouvant contribuer à la santé, ce qui est confirmé par Oribase et Mercurialis.

Un autre auteur moderne, nous ne savons plus lequel, a dit qu'*une bonne méthode de respiration doit être la base du chant.*

Nous disons, nous, qu'une bonne méthode de l'art de chanter, constitue un excellent mode de gymnastique pulmonaire. Ce qui le prouve, c'est l'excellente santé des chanteurs et des chanteuses, qui, bien qu'exerçant une profession extrêmement pénible, très dangereuse même pour la santé, à cause des violents courants d'air qui règnent sur une scène, se portent fort bien cependant et atteignent un âge très avancé, parce que l'art de chanter est un excellent mode de gymnastique pulmonaire, en ce sens, qu'il constitue une série d'expé-

riences graduées pour les poumons. L'art du chant, en effet, met en mouvement l'appareil phonétique tout entier ; or, l'appareil de la phonation se compose des fosses nasales et de leurs annexes, de la voûte palatine, de la bouche, du pharynx et du larynx. Cet appareil est mis en action par la trachée, les bronches et les poumons, organes qui ont pour mission d'envoyer à la glotte, le courant d'air destiné à former le son ; or, cette mission ne peut être convenablement accomplie, qu'autant que les organes qui concourent à la respiration, organes fort nombreux, sont eux-mêmes doués de diverses qualités ; ainsi par exemple, l'élasticité des poumons doit être considérable, la capacité de la cage thoracique vaste et de proportions harmonieuses, enfin, la force des muscles expirateurs doivent être doués d'une très grande puissance.

Traction rythmée de la langue

Nous venons de dire dans le présent chapitre que l'homme par suite d'un certain mode d'entraînement pourrait vivre plusieurs heures, plusieurs jours même, sans respirer et le lecteur ordinaire, celui qui ne connaît rien de l'Esotérisme oriental a dû trouver fort osée, disons plus, absolument fausse, notre affirmation ; cependant, sans le conduire chez les Yogîs de l'Inde dont nous nous

occuperons seulement plus loin, nous allons lui signaler un fait qu'il aurait pu voir ou qu'il pourra voir : c'est celui qui lui permettrait d'assister au pèchage d'un noyé, qui a pu séjourner dans l'eau un laps de temps plus ou moins long, 10 ou 15 minutes. Si même ce noyé est tombé par suite de son accident, en état cataleptique, le laps de temps que nous venons d'énoncer peut être beaucoup plus long encore, et cependant, par la traction rythmée de la langue, on peut ramener à la vie un corps qui avait toute l'apparence d'un cadavre.

Voici comment on doit opérer.

Nous ne décrirons pas les moyens employés pour donner les premiers soins aux noyés en leur appliquant la respiration artificielle par le mouvement rythmé des bras ; ces moyens sont fort connus ; mais ce que l'on ignore trop généralement, c'est que cette méthode est non seulement applicable aux noyés, mais encore à tous les autres cas d'asphyxie : strangulation par la pendaison ou le lazzo ; foudroiement par l'électricité, asphyxie par un gaz quelconque, syncopes provoquées par des convulsions, etc., etc.

Mais la traction rythmée de la langue est une méthode meilleure ; elle a été imaginée par le Dr Laborde et les résultats qu'elle fournit sont beaucoup plus certains.

Voici le mode d'opérer :

On maintient écartées à l'aide d'un bâton, d'une canne, d'un manche de couteau, les mâchoires du patient, de l'asphyxié ; puis, on saisit la pointe de sa langue avec un mouchoir, en la serrant fortement entre le pouce et l'index et l'on exerce de quinze à vingt tractions rythmées par minute. On ne doit pas craindre de faire largement sortir la langue de la bouche, car c'est surtout par sa racine que la langue agit et voici pourquoi. La racine de la langue est intimement reliée aux trois nerfs sensitifs qui mettent en mouvement les muscles moteurs qui agissent le premier sur le nez, le second sur la poitrine, enfin le troisième sur le diaphragme.

On ne doit pas craindre de faire mal au patient, d'abord parce qu'il est absolument insensible, il ne souffre pas, il ne ressent rien, puisqu'il est inconscient ; ensuite, lorsqu'il revient à la vie, on n'a plus à le malmener, l'opération étant terminée.

Ajoutons qu'on doit parfois prolonger le traitement une heure ou une heure et demie, si c'est nécessaire, car nous avons vu bien souvent, l'opération ne réussir qu'après ce laps de temps. Quelques praticiens affirment même avoir dépassé ce laps de temps *d'une heure et demie*. Aussi faut-il utiliser plusieurs opérateurs pour pratiquer un travail si fatigant qu'il ne peut être accompli que dix minutes ou un quart d'heure au plus, par la même personne, pour être bien effectué.

Puis, au bout d'une heure et demie ou deux heures, si on n'a pas réussi, c'est qu'on se trouve en présence d'un véritable cadavre.

Résumé

Nous aurions pu entrer dans de plus longues explications pour décrire les divers modes et exercices de respiration, mais nous pensons que ce que nous avons dit sera très suffisant, d'autant que par les exercices indiqués, le lecteur en les combinant ou en les variant entre eux, en les prolongeant plus ou moins, pourra lui-même créer de nouveaux exercices qui tous seront très utiles pour sa santé ou pour son rétablissement, s'il était malade. Ce que l'homme doit par dessus tout éviter, c'est le calme et l'immobilité en tout ce qui concerne le jeu de ses poumons.

En ce qui concerne la digestion alimentaire, nous avons vu qu'elle dépend presque de la digestion aérienne, puisque chacune des respirations lunaire et solaire est à tour de rôle le facteur principal de cette digestion ; ainsi la respiration solaire commence la digestion acide dans l'estomac, tandis que la respiration lunaire termine celle-ci, qui est alors alcaline dans le duodénum. D'après cela, il faut donc pour parfaire la digestion, la commencer avec

la respiration solaire et la terminer par la respiration lunaire, ce qui demande en tout trois heures et demie environ, après quoi les aliments sont digérés et leurs résidus chassés dans le gros intestin.

CHAPITRE IV

Les Tatwas ou les Forces subtiles de la Nature

Pour faciliter au lecteur l'intelligence de ce qui va suivre sur la respiration, nous devons expliquer ce que sont *les Tatwas ou Forces subtiles de la Nature* et le rôle très important qu'ils jouent dans l'existence humaine.

Les Tatwas, disons-nous dans l'un de nos ouvrages, (1) sont des éléments au nombre de sept, mais que l'homme ne perçoit qu'au nombre de cinq par suite de ses sens imparfaits, peu sensibles, si l'on peut dire.

Dans son intéressant volume : *Les Incantations*, M. Sédir nous dit, page 98, note 3 : « Les systèmes de classification des Tatwas sont nom-

(1) *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme* et de *Psychologie* ou *Dictionnaire de la Science Occulte*, 2 volumes in-12, illustrés, Paris, H. Chacornac.

breux. Les Védantins énumèrent 17 Tatwas, les Sankhya Yogîs, 24; les Yogas-Shatris, 6; les Radj-Yogîs un seul, le *Mental;* d'autres donnent enfin des subdivisions de 36 et de 96 parties. »

Nous pensons qu'il n'existe qu'un seul Tatwas et par des combinaisons diverses, on peut créer une série de sept, une sous-série de sept autres et ainsi de suite, jusqu'à un nombre infini.

Telle est pensons-nous la vérité sur les Tatwas.

En *Esotérisme*. ce terme paraît désigner, comme nous allons le voir, les forces subtiles de la nature : Electricité, Magnétisme, Aura, Fluide astral, Akasa, Aither, etc.. tous fluides qui, pour nous, ne désignent qu'une seule et même chose, puisque nous admettons l'Unité de la matière, bien que notre science moderne ne l'ait pas encore prouvée, mais soit en voie de le prouver bientôt.

Pour définir et bien comprendre les Tatwas, nous ferons un emprunt à un livre Sanskrit, fort ancien, au *Shivâgama* (1).

(1) Ce qui suit est traduit d'après une Revue Anglaise : *The Theosophist* (19e volume) collationné avec le volume de Ramâ Prasâd, auteur de l'article. — Le titre du volume est un peu long, le voici : *The Science of breath and the philosophy of the tatwas, translated from the Sanskrist with introductory and explanatory essays on* NATURE'S FINER FORCES, *reprinted from* « The Theosophist » *whit modifications and additions, by* RÂMA PRASAD, M.A., F. T. S. T. London, Theosophical Society, 5 novembre 1889.

Ce livre est écrit en forme de dialogue entre le Dieu Shivâ et son épouse Parvati. Tous les autres tantras affectent la même forme dialoguée. Le créateur s'exprime généralement comme *Ishwara*, ce dernier comme Devi ou Sakti. D'après cette méthode de composition, le traité Sanskrit ne semble pas avoir était écrit par Shivâ, qui est l'auteur supposé du Shivâgama ; ce livre, du reste, semble avoir été fait par plusieurs auteurs, et sous sa présente forme, par un compilateur.

La première place appartient à diverses stances ; puis l'auteur nous informe qu'il va décrire certaines expériences qui se trouvent dans le Shivâgama ou Enseignements de Shivâ.

Vers la fin de ce manuscrit, il est dit cependant que ce livre ne contient que le chapitre neuf du Shivâgama.

Dans le *Kenupanishad*, le commentateur de Shankarâchârya, interprète Umahaimavatî (autre nom de Parvati) comme la science de Brahama, la divine science ou Théosophie. Ici la grande Déesse apparaît comme le maître (Guru) et personifie la Théosophie.

Shivâ et Parvati paraissent être le principe positif et négatif, ils sont mieux appropriés à leur œuvre. Le Dieu principe positif expose à Sakti le principe négatif, les diverses modes par lesquels les forces subtiles de la nature se montrent elles-mê-

mes sur les plans grossiers et peuvent être le symbole de l'éternelle expression de toutes les pensées et de tous les organismes vivants dans Sakti (la matière passive), rayon de Shivâ, (le principe actif).

Ajoutons que ce même ouvrage traite de découvertes anciennes, bien qu'on les croit modernes, telles que la Chromothérapie, la Sarcognomie, la Psychométrie et la Physiologie.

Le Shivâgama contient des nombreuses lacunes, ainsi que des passages obscurs ; nous ne doutons nullement que lacunes et obscurités ne soient un fait exprès, car l'auteur pensait, avec raison, qu'on ne pouvait dispenser le haut enseignement Esotérique qu'à un nombre restreint de personnes le méritant par une honnêteté et une moralité à toutes épreuves.

En ce qui concerne les Tatwas, voici ce qu'il est écrit dans cet antique livre :

Parvati, épouse de Shivâ, dit :

1. Seigneur Mahâdeva. Dieu des Dieux, sois assez bon de me donner la Sagesse pour comprendre toutes choses ?

2. Comment l'Univers a-t-il été formé ? Comment continue-t-il son existence ?

Dis-moi, ô Seigneur, la philosophie de l'Univers !

Le Seigneur dit :

3. L'Univers a été produit par le Tatwa (1) (ou les Tatwas) ; il se continue au moyen des Tatwas ; il disparaîtra dans les Tatwas ; par les Tatwas, on connaît la nature de l'Univers.

Disons, en passant, que ce début rappelle tout à fait le Pymander d'Hermès Trismégiste et son dialogue avec Thot, le Seigneur des Ecrits Sacrés (2).

Les Tatwas sont au nombre de sept, avons-nous dit, de cinq, selon le *Shivâgama* et de quatre seulement, suivant quelques auteurs, qui confondent l'aither et la chaleur, en un seul et même Tatwa.

Voici les noms des cinq Tatwas, avec leur couleur, car ces forces sont diversement colorées et c'est là ce qui a pour nous une grande importance ; en effet, il ont par là des influences diverses. Nous savons, en outre, que le fluide magnétique, force subtile par excellence, possède également des couleurs, de même que le fluide Odique ou l'Od de Reichenbach (3).

(1) Dans l'original, le singulier est souvent employé pour désigner la qualité commune aux cinq tatwas, parce que chacun est connu comme tel, c'est-à-dire passé dans cette qualité.

(2) Voir à ce sujet LA PSYCHOLOGIE *devant la science et les savants*, où l'on trouve analysées les lettres Odiques de Reichenbach. 1 vol. in-12, Paris, H. Chacornac.

Cf. également L'HOMME INVISIBLE *dans l'homme visible*. 1 broch. de 40 pages, Paris, même libraire.

(3) On peut lire ce dialogue, pages 46 et suivantes d'ISIS DÉVOILÉE ou l'*Egyptologie Sacrée*. 1 vol. in-12 de 356 pages, 2e édition, Paris, 1897, ou pages 43 à 50, édition *princeps*, in-12 de 304 pages, Paris, 1892.

On voit par l'étude que tous ces fluides de forces subtiles ont une commune origine, s'ils ne sont pas identiques.

Voici les noms des Tatwas et leur couleur :

1. Akasa...	Aither............	Noir (1).
2. Vayu....	Gaz, essence......	Bleu.
3. Tejas....	Chaleur...........	Rouge.
4. Apas...	Liquide...........	Blanc.
5. Prithivi..	Solide...........	Jaune.

Du reste, tout dans la nature ayant son *Aura* propre, c'est-à-dire son rayonnement *essentiel* (2) a également sa couleur, non seulement les idées ont leur couleur, mais même les mots ; ce dernier fait a été constaté par M. Alfred Binet, directeur-adjoint au laboratoire de psychologie physiologique à la Sorbonne.

Voici, en effet, ce que nous lisons à propos d'un calculateur prodige Diamandi (3) :

(1) Le Dr Babitt, de New-York, auteur de *Lumière et couleurs*, ne fait, dans son *Manuel de la santé*, qu'un seul et même tatwa du premier et du troisième (Akasa et Tejas) chaque être à son *tatwa* particulier, celui qui domine sur les autres, lui sert de caractéristique et lui forme une *aura* ou enveloppe particulière, ce qui fait dire à Babitt (*Manuel de la santé*, p. 52) « toute chose s'irradie en un *aura* particulier ». C'est à tort que le Dr fait *aura* masculin.

(2) Par ce terme, il faut entendre liquide subtil, volatil, gazeux.

(3) Dans *Psychologie des grands calculateurs*, page 117 ; in-8°, Paris, Hachette, 1894.

« M. Diamandi a également de l'audition colorée pour tous les jours de la semaine.

Voici les couleurs indiquées :

Dimanche : blanc et gris ;

Lundi : marron clair ;

Mercredi : blanc et noir ;

Jeudi : rouge, café ;

Vendredi : blanc et noir ;

Samedi : rouge, café. »

Pour nous, Diamandi est un grand sensitif, qui non seulement entend les solutions qu'on lui demande sur des opérations de mathématiques, mais il voit, paraît-il, les couleurs des jours.

Après cette digression, revenons à notre sujet.

Si les *Skandas* et les Tatwas étaient une seule et même chose, on pourrait dire que les *Skandas* supérieurs sont : Akasa, Vayu et Téja et les Skandas inférieurs seraient : Apas et Prithivi.

Mais poursuivons notre citation : Le Seigneur répondit à Parvati, épouse de Civa, avons-nous dit : L'univers est composé par les Tatwas, il est soutenu par les Tatwas ; il disparaîtra par les Tatwas.

Les Tatwas sont donc à la fois une création, un entretien ou vie et une destruction. Pour nous, nous nous plaisons à le répéter, qui croyons à

l'Unité de la matière (1), les cinq Tatwas ne font qu'un, c'est-à-dire sont une force unique, l'*Akasa* ou *Aither primordial*, auquel on a donné des noms divers, car l'Akasa est composé de potentialités diverses qui se succédent dans un ordre décroissant, ce sont des Essences, de moins en moins subtiles, puisqu'elles arrivent jusqu'à la matière, au solide jusqu'à Prithivi.

Mais, de même que tout ce qui existe dans la nature, est composé d'un mélange de cinq Tatwas, de même chaque être, chaque chose, chaque idée, chaque pensée à son Tatwa particulier, et par suite, sa couleur spécifique : cette émanation particulière qui se rencontre également dans l'homme se nomme *Aura*, nous l'avons vu.

On a donc les Tatwas ou couleurs primaires et les Tatwas ou couleurs secondaires, qui ont chacune leur nuance propre et déterminée ; le bleu et le rouge fournissent suivant la combinaison de leurs proportions : le pourpre, le violet plus ou moins foncé, etc., etc.

Mais ces couleurs et ces nuances ne peuvent être perçues que par de hauts sensitifs ou par un Yogî

(1) Le Dr Hartmann professe aussi la même opinion. Voir à ce sujet : Magie Blanche et Magie Noire, de cet auteur.

Un journal alchimique, l'*Hyperchimie*, admet également cette unite.

par exemple ; cependant, par suite d'un long entraînement, par une grande force de volonté et une pratique constante, tout le monde peut apercevoir ces nuances en développant son *sixième sens*, celui que Paracelse nomme *Principe* et sans le concours duquel, disait déjà au XVIe siècle, cet homme de génie, il ne saurait y avoir de bons médecins.

Voici le passage en question :

« Le médecin naît, de par les lumières de la Nature et de la grâce de l'homme intérieur et invisible, de l'ange qui est en chacun de nous. »

Voilà ce que dit Paracelse ; après cela, on voit que les Facultés ne peuvent qu'apprendre la technique à un médecin, à un docteur !

Et le grand Alchimiste ajoute : « Pour être bon médecin, il faut avoir développé son *sixième principe;* en effet, c'est par le sixième principe ou *Principe Spirituel*, que nous pouvons voir les nuances émises par l'*Aura* (1) du corps de chacun de nous, par l'*Aura* de chaque organe, de chaque cellule, de chaque globule sanguin même ; voir l'*Aura* de chaque atome de la substance nerveuse qui contient en puissance l'être évolué, parfait,

(1) Cf. Un opuscule théosophique : L'HOMME INVISIBLE *dans l'Homme visible*, ou les diverses couleurs de l'aura humaine sont étudiées à divers points de vue ; 1 broch. in-12, Paris, H. Chacornac, 1904.

divin. Par la netteté des nuances, par leur délicatesse de ton, ou par leur rudesse, par la prédominance de l'une ou de l'autre, on peut voir distinctement l'état Mental, Physique, Psychique ou Spirituel, d'un être humain, aussi bien que nous disons de quelqu'un, qu'il est blond ou brun, grand ou petit. (1)

Après cette digression, revenons aux Tatwas.

La Déesse dit :

4. Ceux qui connaissent les Tatwas assurent que les Tatwas sont ce qu'il y a de meilleur ; quelle est, ô Seigneur, la nature des Tatwas ? Quel éclat ont-ils ?

Le Seigneur dit :

5. Non manifesté et sans forme, celui qui donne la lumière est un grand pouvoir, d'après lequel apparaît l'Aither sonore, d'après lequel naît l'Aither tangible.

6. De l'Aither tangible, de l'Aither lumineux provient l'Aither savoureux ; de là, naît aussi l'Aither odoriférant, Ceux-ci font les cinq Aithers et ils ont cinq modes d'extension.

7. Par eux est né l'Univers ; par eux il continue ; en eux il sera dispersé, par eux aussi, il sera de nouveau reconstitué.

(1) PARACELSE nomme l'*Aura*, *Evestrum* ; nous avons fait la substitution pour faciliter au lecteur sa lecture.

8. L'homme (*human body*, la personnalité humaine) est faite de cinq Tatwas ; les cinq Tatwas, ô Déesse, existent en une forme subtile et ils sont bien connus par le savant qui se dévoue lui-même aux Tatwas.

9. Ici, je parlerai de la naissance du souffle (1) dans le corps ; par la connaissance de la nature de l'inspiration et de l'expiration, on acquiert la connaissance des trois temps (2).

10. Cette science de la naissance de *Svara*, le secret des secrets, le révélateur du vrai Dieu est une perle sur la tête du Sage.

11. Cette connaissance est l'essence subtile de la subtilité ; elle est facile à comprendre ; elle donne foi en la vérité ; elle produit l'étonnement dans le monde des incrédules ; c'est le soutien parmi ceux qui croient.

12. La science de la naissance de *Svara* doit être donnée à l'homme calme, pur, ferme et recon-

(1) Dans tout ce qui va suivre le terme anglais *Breath* signifie tantôt haleine, tantôt souffle, c'est la traduction du terme sanscrit *Svara* que nous emploirons comme synonyme de souffle.

(2) L'homme peut étudier sur son propre corps très aisément ; dans ce cas, il peut décrire les lois de *Svara* dans l'homme, la connaissance des trois temps (passé, présent, avenir), n'est rien moins que le savoir scientifique des causes et des effets des phénomènes, p. 189. *Nature's finer forces*.

naissant et à l'esprit simple de celui qui est dévoué à son Guru (1).

13. Elle ne doit pas être donnée à l'homme vicieux, impur, colère, faux, adultère, ni à celui qui a gaspillé sa substance.

14. Ecoute, Déesse, la Sagesse qu'on trouve dans le corps produit l'Omniscience, si on la comprend bien.

15. Dans le *Svara* sont les Védas et les Shastras ; dans le *Svara* est le plus grand Gandharva (musicien céleste) ; dans le *Svara* sont les trois mondes; le *Svara* est la réflection de Parabrahm (2).

16. Sans la connaissance de *Svara*, l'astrologue est une maison sans maître, un orateur sans savoir, un tronc sans tête.

17. Quiconque a fait l'analyse des Nadis, de Prâna, des Tatwas et se réunit à Sushumnâ, obtient le salut.

18. C'est toujours d'un bon augure dans l'Univers visible ou dans l'Univers invisible, quand on

(1) *Guru*, prononcez Gourou, est le maître spirituel d'un disciple ou *Chela*. — Cf., ce dernier terme dans le *Dictionnaire d'Orientalisme d'occultisme et de psychologie* ; 2 vol. avec figures, Paris, H. Chacornac.

(2) Il n'y a rien dans l'Univers manifesté qui n'ait reçu l'existence du Grand Souffle, qui est le *Prâna* de l'Univers, sur le plan le plus élevé de la vie. — Cf. in *Dictionnaire d'Orientalisme*, v° *Parabrham* et *Jiva*, synonyme de *Prâna*.

s'est rendu maître du pouvoir de *Svara* ; on dit : O Déesse, que la connaissance de la science du souffle est une chose favorable.

19. Les parties et les premières accumulations de l'Univers furent faites par *Svara*, et *Svara* est visible comme le grand Pouvoir créateur et destructeur.

20. On n'a jamais vu ou entendu une science plus secrète que celle du souffle, d'une richesse plus utile que la science du souffle, d'un ami plus fidèle que la science du souffle.

21. Par le pouvoir du souffle, on tue ses ennemis et on se joint à ses amis ; on obtient la richesse durant le pouvoir du souffle, le confort et la réputation aussi.

22. C'est par la force du souffle qu'on engendre un enfant du sexe féminin ou qu'on rencontre un roi ; par la force du souffle, les Dieux sont rendus favorables, et par le souffle, un roi se trouve au pouvoir du premier venu.

23. La marche est causée par la force de *Svara* et la nourriture aussi est prise par la force du souffle ; les urines et les déjections sont aussi évacuées par la force du souffle.

24. Tous les *Shâstras* et les *Purânas*, et le reste depuis les *Védas* et les *Upanishads*, ne contiennent aucun principe supérieur à la connaissance de *Svara*.

25. Tous sont des noms et des formes, parmi

lesquels les hommes errent dans l'illusion. Tous les hommes ne sont que des insensés plongés dans l'ignorance jusqu'à ce qu'ils aient connaissance des Tatwas.

26. Cette science de la naissance de *Svara* est la plus haute des sciences ; c'est une flamme destinée à illuminer la demeure de l'âme.

27. La connaissance ne peut être communiquée à celui-ci ou à celui-là, qu'en réponse à une question ; on ne l'acquiert en conséquence que par ses propres efforts, dans son âme et par son âme seule (1).

28. Ni le jour lunaire, ni les constellations, ni le jour solaire, ni planète, ni Dieu, ni la pluie, ni le Vyatipâta, ni les conjonctions Vaidhripata, etc...

29. Ni les mauvaises conjonctions ou Déesses, n'ont jamais eu aucun pouvoir ; lorsque quelqu'un obtient le pur pouvoir de *Svara*, chaque chose a un bon effet.

30. Dans le corps se trouvent les Nadis ayant beaucoup de formes et beaucoup d'étendue ; il faut que le Sage les connaisse dans le corps par amour de la science.

(1) Ceci correspond à la fameuse maxime : *Connais-toi, toi-même* ; qui diffère, dit l'auteur de *Nature's finer forces*, de celles des Grecs par l'addition des deux autres mondes, c'est-à-dire des trois mondes : physique, psychique et spirituel.

31. Partant de leur racine au nombril, soixante-douze mille d'entre eux, s'étendent par le corps (1).

32. Dans le nombril se trouve le pouvoir de Kundalini (2) endormi, comme un serpent; de-là, dix Nadis s'en vont en haut et dix s'en vont en bas.

33. Deux à deux les Nadis se croisent, ils sont ainsi au nombre de vingt-quatre, les principaux sont les dix Nadis, par lesquels agissent les dix forces.

34. A leur croisement, en haut ou en bas, en

(1) Les Yogîs prennent le nombril, comme point de départ du système des Nadis.

Le grand philosophe Patanjali, dit : « On connaît tout le système du corps par la concentration sur le nombril. »

D'un autre côté, les Védantins admettent que le cœur est le point de départ de tout le système. A cela, ils donnent comme motif, que dans le nombril réside le pouvoir de Kundalini. Celui-ci réside dans le centre de l'âme spirituelle, qui est la vie réelle du corps physique.

(2) *Kundalini*, littéralement le pouvoir enflammé, qui habite la chambre intérieure du cœur, dénommée en Sanskrit, *Brahmapuri*. — Dans l'ésotérisme hindou, Kundalini est dénommé le *pouvoir serpentin*, le pouvoir annulaire, à cause de son travail ou progrès, s'effectuant en spirale dans le corps du Yogî, qui a la faculté de développer ce pouvoir en lui-même. C'est un pouvoir électrique, igné, occulte, foahtique, etc. — Voir la fin, si l'on désire, dans « Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie », 2 vol. in-12 illustrés, Paris, 1896.

eux, *Prana* (1) se manifeste par tout le corps, ils y sont sous la forme de Chakras (2) supportant toutes manifestations de Prana.

35. Parmi eux, dix sont les principaux, parmi ces dix, trois sont les plus élevés : Ida, Pingala et Suhumna.

36. Gandhâri, Hastijihvâ, Pûshâ et Yashaswani, Alambusha, Kuhu, Sankini et aussi Daminî.

37. Ida est dans la partie gauche. Pingala, dans la droite ; Sushumnâ, au milieu ; Gandhâri, dans dans l'œil gauche.

38. Dans l'œil droit, Hastijihvâ ; dans l'oreille droite, Pushâ ; Yashaswani, dans l'oreille gauche ; dans la bouche, Alambushâ.

39. Kuhu, dans les organes génitaux ; dans l'anus, Skankinî ; c'est ainsi que se trouvent placés les Nadis ; un à chaque orifice, du corps.

(1) Voyez « Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme, de Psychologie, v° Jiva ».

(2) Ce terme signifie : Réservoirs de la force neurique ou nerveuse (*Prana*), qui sont liés au Plexus du système nerveux sympathique. Les Chakras sont pour ainsi dire, des plans formés par les *Nadis* ou système circulatoire du corps subtil ou fluidique (*Suskma, Sharira, Sanskrist*), corps composé d'une matière organisée, mais extrêmement diluée, si l'on peut dire. La volonté conduit Prana d'un Chakra à l'autre chez le Yogî, tandis que les hommes ordinaires laissent ce soin à l'inconscient. (Dictionnaire d'Orientalisme).

40. Ida, Pingala et Sushumnâ, se trouvent sur le chemin de Prana; les dix Nadis s'étendent de diverses façons, dans le corps.

41. J'ai donné le nom des Nadis; voici maintenant le nom des forces: 1, Prana; 2, Apâna; 3, Samâna; 4, Udâna; 5, Vyâma.

42, 6, Naga; 7, Kurma; 8. Krikila; 9, Devadatta; 10, Dhananjaya.

Dans la poitrine agit toujours Prana, dans le cercle de l'anus, Apâna.

43. Samâna, dans le cercle du nombril; Udâna, au milieu de la gorge; Vyâna, pénètre dans tout le corps. — Ce sont là les dix principales forces.

44. Les cinq, commençant par Prana, ont été décrites; les cinq forces restantes, commencent par Naga; je donne aussi leurs noms à leur place.

45. Nâga, se manifeste dans le vomissement; Kurma, dans le clignement des yeux; Krikila, est la cause de la faim; Deyadetta, se manifeste dans le baillement.

46. Dhananjaya, qui pénètre tout, ne quitte pas le corps, même après la mort. Toutes ces forces se meuvent dans les Nadis et mettent en eux l'apparence de la vie.

47. Que l'homme sage connaisse les mouvements manifestes de Prana par les trois Nadis, Ida, Pingala et Sushumnâ.

48. Ida, doit être reconnu dans la partie gauche du corps et Pingala, dans la partie droite (moitié du corps).

49. La lune, est dans Ida ; le soleil, dans Pingala ; Sushumnâ, est de la nature de Sambhû et Sambhû est l'essence d'Hamsa (inspiration et expiration réunies).

50. L'expiration est appelée Ha, l'inspiration est Sa ; Ha, est Shivâ (l'actif) ; Sa, Sakti (le passif).

51. La lune apparaît comme Sakti et fait couler le Nadi gauche, le soleil apparaît comme Sambhû (mâle) et fait couler le Nadi droit.

52. Toute charité faite par le Sage dans le temps du souffle par la narine gauche, est multiplié de *crore* en *crore* (1) de temps, dans ce monde.

53. Laisse le Yogî regarder dans sa face, avec courage et attention, et laisse lui ainsi connaître pleinement le mouvement du soleil et de la lune.

54. Laisse-le méditer sur les Tatwas, quand le souffle est calme et jamais quand il est troublé. Son désir doit être accompli, il doit avoir un grand profit et la victoire.

55. A tous les hommes qui pratiquent et qui observent toujours ainsi le soleil et la lune dans

(1) Le *crore*, ce terme Sanskrit égale 10.000.000 ; nous l'avons mis en anglais, puisque le français n'a pas de terme équivalent.

leur ordonnance propre, la connaissance du passé et de l'avenir devient aussi facile que s'ils l'avaient dans leur main.

56. Dans le Nadi gauche, le souffle paraît doux comme l'Amrita (le Nectar des Dieux) ; c'est le grand nourricier du monde. — Dans le Nadi droit, la partie du mouvement s'accomplit et le monde est toujours en marche.

57. Dans le milieu de Sushumnâ se meuvent cruellement tous les actes mauvais ; partout, les actes de bon augure reçoivent de l'énergie par le souffle du Nadi gauche.

58. En sortant du Nadi gauche, le souffle est favorable, en entrant par le droit, il l'est également. La lune peut être considérée comme nombre pair et le soleil comme impair.

59. La lune est femelle et le soleil mâle ; la lune est blonde et le soleil obscur (comparativement à la lune). Pendant le cours du Nadi lunaire, ne fais point les actes qui demandent du calme pour leur accomplissement.

60. Pendant le cours du Nadi solaire, ne fais pas les travaux âpres, difficiles ; pendant le cours de Sushumnâ, on peut accomplir les actes qui résultent des pouvoirs psychiques acquis et du salut.

Nous ne poursuivons pas plus loin cette étude sur les Tatwas, ce que nous en avons donné suffira,

pensons-nous, pour faire comprendre l'importance que les Hindous attachent à l'étude des Souffles et démontrent qu'ils en comprennent la haute utilité.

Voici ce que nous apprend le catéchisme Esotérique de Senzar, à propos du souffle :

Qu'est-ce qui est toujours ?

L'Espace, l'éternel *Anupadaka* (lit. sans parents).

Qu'est-ce qui fut toujours ?

Le Germe dans la racine.

Qu'est-ce qui, sans cesse, va et vient ?

Le Grand Souffle.

Il y a donc trois éternels ?

Non, les trois sont un. — Ce qui est toujours est un, ce qui fut toujours est un, ce qui est et devient sans cesse est un aussi : et c'est l'Espace.

Explique, ô Lanou (Disciple), ceci :

L'Un est un cercle, sans solution de continuité et sans circonférence, car il est partout et n'est nulle part ; l'Un est le plan sans limite du cercle manifestant un diamètre seulement, pendant les périodes manvantariques ; l'Un est le point indivisible, nulle part trouvé, mais partout perçu durant ces périodes. — C'est la verticale et l'horizontale, le Père et la Mère, le sommet est la base du Père, les deux extrémités de la Mère n'atteignant en réalité nulle part, car l'un est l'anneau, comme aussi les anneaux qui sont dans cet anneau. C'est la lumière dans l'obscurité et l'obscurité dans la lu-

mière : *le Souffle qui est éternel.* Il procède du dehors au dedans, quand il est partout et du dedans au dehors, quand il n'est nulle part, c'est-à-dire l'illusion (maya), l'un des centres d'énergie ou Foyer Cosmique. Il s'épand et se contracte (exhalation et inhalation). — Quand il s'épand, la mère se diffuse et s'éparpille ; quand il se contracte la mère se retire et se rassemble. Cela produit les périodes d'évolution et de dissolution (Manwantara et Pralaya). Le Germe est invisible et brillant (ardent) la racine (plan du cercle) est fraîche et vivante; mais durant l'Evolution et le Manwantara son revêtement est froid et rayonne cependant.

Le souffle actif (le Père) est chaud ; il dévore la progéniture de l'élément hétérogène et laisse ceux qui sont homogènes. Le souffle passif (la mère), est froide; elle conçoit les formes (les enfants) et les reprend dans son sein pour les reformer à l'aurore (du jour de Brahmâ ou Manwantara).

L'acte respiratoire, nous ne saurions trop le dire et le répéter, n'est qu'une distillation de l'air, une sorte de digestion, qui demande pour son accomplissement parfait, 60 heures ; or, pendant ce laps de temps que les poumons fonctionnent à tour de rôle, la respiration subit cinq modes ou changements, c'est-à-dire, que le phénomène respiratoire se passe en un temps donné, à tel ou tel autre endroit de nos organes.

Voici d'après Râma Prasad, les différents temps de la *Digestion de l'air* dans nos organes :

1° A l'orifice des narines ;

2° Sur tout le parcours de la membrane pituitaire jusqu'à l'extrémité supérieure du sternum ;

3° De cette extrémité à son milieu ;

4° De ce même milieu à son extrémité inférieure ;

5° Des bronches jusqu'aux dernières ramifications nerveuses et musculaires de l'appareil respiratoire.

L'opération générale mesure seize doigts du nez jusqu'au *nombril ;* la deuxième, douze doigts du nez jusqu'à l'extrémité du *sternum ;* la quatrième, quatre doigts du nez *au niveau du menton* et la cinquième ou dernière opération s'accomplit dans l'espace de quelques millimètres entre le *nez et la lèvre supérieure* (1).

Ces cinq états différents de notre respiration correspondent exactement à l'action respective des cinq forces ou couleurs des Tatwas ; mais nous

(1) Il faut entendre par ce passage que l'opération générale constitue l'inspiration la plus longue, *la plus profonde*, puisqu'elle conduit l'air des orifices du nez jusqu'au nombril ; et par contre l'expiration est, elle aussi, en rapport de durée avec la profondeur ; la seconde opération constitue une inspiration moins profonde et ainsi de suite progressivement plus faible jusqu'a la dernière.

devons observer que l'ordre de ceux-ci est renversé ; ainsi Prithivi *(jaune)* du nez au nombril est quelque peu thermantique (1). — Ce Tatwa a pour spécialité, de travailler dans le corps, à l'entretien des muscles et à la nutrition de la substance neurique ou nerveuse ; il a également pour mission de réparer le derme et l'épiderme et par suite, de maintenir le système pileux en parfait état ; enfin, il donne à l'individu qui le possède à dose normale (régulière) le pouvoir ou faculté de jouir de la vie dans sa plénitude.

L'Apas (blanc) est réfrigérant ; il agit bénéfiquement sur le système génito-urinaire. Ce Tatwa donne la vigueur, il a une action salutaire sur le sperme, le sang, la graisse et la salivation.

Le *Tejas (rouge)* donne une force thermogénique qui préside aux sensations humaines : soif, faim, sommeil ; il colore les joues, mais si dans certains natures il est par trop dominant, ces natures sont portées à la torpeur, à l'engourdissement, à l'apoplexie.

Vayu (bleu) est d'une influence réfrigérante, mais à un degré moindre que *Apa ;* par cela même il est tonique et constrictant ; il donne le mouvement, la vigueur, l'énergie ; aussi en excès produit-il l'inflammation.

(1) C'est-à-dire *échauffant, excitant.*

Akasa (l'aither) *le sans couleur* ou noir, le dernier Tatwa (le premier dans l'ordre logique ci-dessus donné) possède en lui toutes les qualités : pouvoirs, puissances et activités des autres Tatwas réunis.

Voici d'après Râma Prasad les différentes parties du corps humain dans lesquelles est installée la *force* ou *Tatwa* pour agir :

Dans la tête : *Akasa ;*

Dans la région ombilicale : *Vayu* ;

Dans les épaules : *Tejas ;*

Dans les genoux : *Apas ;*

Dans les pieds : *Prithivi.*

Akasa la première force, la force aithérique renferme la source, dans laquelle les plus hauts pouvoirs vont puiser pour se sustenter.

C'est à cette force ou du moins à sa possession, que l'on doit :

1° *Oraju,* l'amour des connaissances utiles ;

2° *Devesha*, l'esprit de justice ;

3° La *Pudeur* et le sentiment qui nous rend honteux, confus tout au moins, d'une mauvaise action commise ;

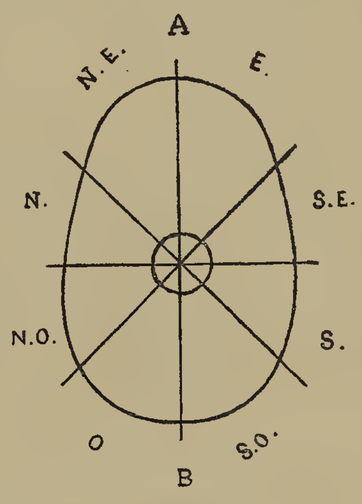
4° L'esprit de *crainte* qui prend sa source dans l'instinct de sa conservation ; c'est à ce même esprit de crainte que nous devons la possibilité d'oublier.

Ce Tatwa est incolore, avons-nous dit, aussi quan dil agit sous l'impression d'un Tatwa quel-

conque en activité concurremment avec lui, il se colore du Tatwa qui prédomine en lui.

Akasa qui gît sous le crâne humain est pour lui la source de toutes les activités.

Le Diagramme suivant montre en section horizontale la tête de l'homme et établit par les lignes tracées les points des facultés ou pouvoirs dont nous venons de parler; voyez notre figure (1).



Nous ferons observer que le point central du cerveau est la localité où est située la glande pinéale, dans laquelle Descartes a placé le siège de l'âme.

(1) Ce diagramme a été établi d'après le phrénologiste sanskrit Visramopanistrat, mentionné par le *Shivâgama*.

La ligne médiane de section, part du front A, traverse la tête dans sa partie supérieure et se termine derrière la tête B (Occiput).

Les huit sections qui divisent le plan, correspondent aux qualités ou manières d'être, dont nous venons de parler. — La direction qui leur est donnée répond aux côtés ou portions du corps, où ces qualités ont leur centre d'action, d'activité.

La ligne A B partage donc la tête en deux parties égales : le côté *droit* et le *gauche*, qui correspondent respectivement au côté *droit* et au côté *gauche* du corps.

C'est de la masse nerveuse encéphalique, que sort le pouvoir qui règle le travail alternatif des poumons. C'est de là, que partent les ordres, en vertu desquels les changements des *Tatwas* s'effectuent selon les diverses opérations respiratoires qui doivent s'accomplir.

Sans entrer dans de plus amples explications, nous dirons que l'antique livre s'exprime ainsi :

1° La partie Est (couleur *blanche*, *chaude* et *électrique* tout à la fois), comprend les sentiments de *respect*, de *vénération ;* là est la source de la *générosité*, de la *patience*.

2° Sud-Est *(rouge)*, de cette partie rayonnne la *force* qui préside au *sommeil*, à la *torpeur*, et aussi à laquelle nous devons la plupart de nos *mauvaises* inclinations.

3° Sud *(noir)*, siège de la *colère*, de la *mélancolie* et de toutes les inclinations qui nous portent à la *violence* (1).

4° Sud-Ouest *(bleu)*, est le siège de l'*envie*, de la *jalousie*, de la *ruse*, du *soupçon*, mais aussi de la *vigilance*, de la *prudence*.

5° Ouest *(brun)*, donne l'air *souriant*, la *tendresse* du cœur ou l'*affectivité*, donne aussi la *jovialité*.

6° Nord-Ouest *(noir)* *soucis*, *craintes*, *inquiétudes constantes ; vie sans ressorts*, *apathie* (2).

7° Nord *(jaune)*, de ce point rayonne la force qui fait éprouver la *joie de vivre*.

C'est le siège de l'amour profond et de l'imagination qui embellit tout.

8° Nord-Est *(blanc)*, force réfrigérante à un haut degré. De ces régions naissent l'*oubli*, le *pardon*, la *réflexion* et tout sentiment *mystique* et *religieux*.

9° Point Central (figuré par un cercle), reflet de l'âme, est le siège de l'*intellect* et de la *connaissance*, et de la glande pinéale.

(1) C'est cette force, assurément, que les boissons alcooliques détraquent en augmentant follement sa puissance.

(2) Ceci peut paraître étrange, rien n'est cependant plus vrai. — Ne voit-on pas des gens dont la tête travaille toujours et qui ne peuvent se décider à rien ?

Quand, sortant de sa position, une de ces forces gagne le dessus sur l'un ou l'autre des *Tatwas*, au point d'*annihiler* son action, alors l'équilibre est rompu et la maladie fait son apparition.

Les poumons, avons-nous dit, fonctionnent alternativement.

Le côté DROIT a différents noms. Plus chaud que le côté gauche, les philosophes Sanskrits l'ont appelé le SOLEIL.

C'est le côté *positif*; il représente le *principe mâle*, aussi l'a-t-on appelé *Shivâ*; sa couleur est *sombre*.

Le côté GAUCHE, plus froid, est appelé la LUNE et SAKTI, qui représente le principe *femelle*; sa couleur est *blanche*.

Les cinq TATWAS, ne l'oublions pas, fonctionnent tour à tour dans ces deux côtés.

Le jeu inharmonique des poumons est toujours une indication de maladie; du reste, la cause de nos affections vient de là. En ce qui concerne les diverses périodes respiratoires, nous renverrons le lecteur ci-dessus, page 45 et suivantes.

CHAPITRE V

La Science des Souffle

Dans le précédent chapitre, nous avons déjà parlé de la Science des Souffles, si peu connue aujourd'hui ; il en était bien autrement dans l'Antiquité, notamment chez les Hindous, comme nous l'avons vu, et chez les Egyptiens, comme nous allons le voir bientôt.

Dans l'Inde, cette science a encore de nos jours une grande importance ; c'est elle qui dirige une bonne digestion, par la, on évite de nombreuses maladies. — On l'utilise aussi comme une sorte de Panacée Universelle.

Chez les Hindous, on attache à cette science une telle importance, qu'on la considère comme le Principe de la Vie Universelle, de Jiva. Rien que sur Jiva, on pourrait écrire un fort volume, tant ce terme et ce qu'il représente a une grande importance.

La vitalité de l'Homme, sa vie est désignée par le terme Sanskrit Prâna.

C'est, en effet, le principe de la vie de l'Univers et de ses manifestations localisées ; c'est le principe de la vie humaine et de tous les êtres vivants.

Jiva est comme l'Océan des Tatwas; les soleils sont dans les différents centres de cet Océan, Jiva leur système solaire est jusqu'à leur extrême limite rempli par Jiva ; il est cet Océan dans lequel se meuvent tant de formes célestes variées. C'est la représentation complète de tous les organismes vivant sur la terre, la matière même de quelques planètes. De là, Jiva est, parfois, considérée comme une Individualité, un Être vivant.—Toutes les manifestations de la vie dans le corps sont considérées comme des Jiva inférieurs. — Les manifestations pulmonaires sont actionnées par Jiva, qui devient alors Prâna. Le côté positif de la matière est ainsi désigné pour le distinguer de *Rayi*, côté négatif de la matière, c'est-à-dire le côté froid (passif), tandis que Jiva en est le côté chaud (actif, mâle).

Le terme sanskrit Prâna a donné naissance au mot *Prânâyâmâ* qui désigne la *Pratique de la Respiration profonde*, laquelle consiste à inspirer le plus d'air possible (un litre environ) et à le retenir le plus longtemps dans les poumons ; nous étudions cette science dans le chapitre VII.

Nous venons de parler des Egyptiens, nous allons montrer quelle importance ce peuple attachait, lui aussi, à la *Science des Souffles*.

Dans le *Livre des Respirations*, en Egyptien, *Sha-an* ou *Shaï-an-Sin-Sin*, il y a des données fort curieuses. — Ce livre date de la basse époque,

on croit cependant que c'est à des matériaux plus anciens auxquels on l'a emprunté, tel est l'avis de M. Maspero (1). Pour nous, cela ne saurait faire l'objet d'un doute, bien certainement. ce livre a été perdu lors de l'incendie du Bruckion (51 Av. J.-C.), qui renfermait peut-être plus de 700,000 volumes, la plupart Egyptiens. Ce livre des respirations était, paraît-il, plus spécialement réservé aux prêtres et aux Assistants d'Amon-Ra (2).

Un Egyptologue français, M. J. de Horrack, a fait une traduction du *Livre des Respirations*, d'après le Papyrus du Louvre, n° 3284, en écriture hiératique.

Voici ce que dit le traducteur (page 3) : « Le *Shaï-an-Sin-Sin* ne présente pas de difficultés sérieuses au traducteur, sauf dans quelques passages... notamment dans ceux qui renferment des données théologiques et mythologiques, que contient le texte. Je n'y ait touché que légèrement et je laisse aux savants, auxquels ces questions sont familières, le soin de les soumettre à une étude spéciale. »

Ce ne sont pas seulement les données théologiques, mais bien plutôt les données ésotériques qui embarrassent le plus, les traducteurs.

(1) G. Maspero : *Mémoires sur quelques papyrus du Louvre*, pages 14 et 58.

(2) J. de Horrack : *Shaï-an-sin-sin*, traduction d'après le papyrus du Musée du Louvre.

Disons ici, qu'il existe un texte imité du *Livre des Respirations*, dénommé *Livre des Respirations Second* (1) ; il en existait probablement beaucoup d'autres.

De tous les Egyptologues, c'est M. Brugsch qui, le premier a attiré l'attention de ses confrères sur ce beau recueil et en a publié une transcription en hiéroglyphes avec un texte latin, d'après un manuscrit des Musées de Berlin (2). Nous devons ajouter que malheureusement ce texte est incomplet, il manque, en effet, une partie du paragraphe 9, les paragraphes 10, 11[a], 11[b] et 12 tout entiers et une partie du paragraphe 14, enfin la prescription finale (3): C'est à l'aide de ces divers matériaux que nous allons essayer, en nous appuyant sur les textes originaux, de reconstiuer ce monument antique dans son ésotérisme le plus parfait.

Ce livre témoigne que l'Antiquité avait des informations que nous ne possédons pas, sur l'anatomie, la physiologie, la médecine, l'hygiène, etc., en ce qui concerne surtout, les fonctions de la Respiration et même de la digestion.

Par ces quelques lignes, on voit que ce *Livre*

(1) Déverit : *Catalogue des MSS. Egyptologiques du Louvre*, page 153.

(2) Shaï-an-sin-sin, *sive liber Metempsychosis veterum Ægyptiorum*, etc. ; Berolini, 1871.

(3) J. de Horrack.

des Respirations attribué à Thoth, remplissait le même office que la Science que doit acquérir le Yogî pour se catalepsiser pendant un laps de temps plus ou moins long et puis ensuite, revenir à la vie commune, comme tous ses contemporains.

Ajoutons que ce livre présentait de graves dangers pour la foule, c'est pourquoi nous y lisons : *cache-le, cache-le* (*ce livre*).

En effet, par sa connaissance, la foule aurait pu pratiquer de dangereuses expériences.

Voici l'interprétation la plus littérale, en même temps que la plus ésotérique, de cet antique monument, dont nous élucidons le plus possible l'ésotérisme par des commentaires et des notes.

Commencement du Livre des Respirations, composé par Isis pour son frère Osiris, pour faire revivre son âme (1); pour faire renaître son corps, pour rajeunir parconséquent à nouveau tous ses membres, afin qu'il puisse arriver à l'horizon avec son Père le Soleil, et pour que son âme s'élève au ciel, dans le disque de la Lune. Pour que son corps brille dans les étoiles de *Sahu*, c'est-à-dire dans Orion, au sein de *Nu-t*.

Afin que ces choses s'accomplissent également en faveur de l'Osiris N... Père, Prophète d'Amon-Ra,

(1) Donc l'âme de l'homme (l'une du moins de ses âmes) est mortelle, celle qui suit le corps astral, après la mort.

Roi des Dieux, Prophète de Khem-Amon-Ra, Taureau de sa mère, maître de sa grande Demeure, Osiris Hor-sa-Aset soit justifié fils du même Nes-Paut-ta-ti, justifié.— Cache, cache (s. ent. ce livre). — Ne le fais lire à personne. Il profite à celui qui est dans le Kher-neter. Cette personne vivra de nouveau et véritablement, des milliers de fois.

Commentaires. — Sahu, nous l'avons vu, c'est Orion, cette constellation brille au firmament personnifié par la Déesse Nu-t. Mais pour arriver à Sahu, il a fallu au défunt, connaître le *Livre des Respirations*, car ce n'est qu'en sachant respirer, qu'il peut faire *revivre* son âme et son corps et *rajeuuir* ses membres, et alors Osiris pourra atteindre dans l'horizon, c'est-à-dire dans l'espace, le septième cercle, (le Soleil) celui du feu, c'est-à-dire celui que seuls peuvent atteindre les Entités les plus pures, les plus élevées. Les hommes en général peuvent aller dans tous les plans de l'astral, dans ceux du Dévavachan même, mais aucun ne saurait atteindre le septième cercle ou sphère, car il serait immédiatement consumé par le feu.

Enfin cache, cache, s'applique au Livre, comme nous l'avons dit. Les Grands Initiés, les Prêtres d'Amon-Ra, devaient seuls posséder ce Livre. Disons ici, que l'Osiris N... désigne le défunt pour qui était écrit le livre, déposé dans son cercueil, auprès de la momie.

Poursuivons le dépouillement du Papyrus.

Dire :

O Osiris N... Tu es pur, ton cœur est pur, ta partie antérieure a été purifiée ; ta partie postérieure a été lavée, ton intérieur (abdomen) a été rempli de Bat et de Natrum. Aucun de tes membres n'est souillé par des fautes. Osiris N... a été purifié par des ablutions. Des champs de Hotep au nord des champs de Sanchemu, les Déesses Uati et Nexeb t'ont rendu pur à la huitième heure de la nuit et à la huitième heure du jour. Viens Osiris N... Entre dans la salle des deux Déesses de Justice ; tu es purifié de tout pêché, de toute faute, de tout crime ! Pierre de vérité est ton nom, O Osiris N..., tu peux pénétrer au ciel inférieur à la suite de ta grande purification. Les Déesse justices t'ont purifié dans la Grand' Salle et toi même t'es purifié dans la *Salle de Seb ;* tes membres l'ont été encore dans la Salle de Shu. Tu vois Ra à son coucher... *Atum.* Le soir, Amon est auprès de toi pour te *donner le souffle*, et Ptah pour former tes membres. Tu entres à l'horizon avec le Soleil et ton âme est admise dans la barque Neshem avec Osiris, car ton âme est divinisée dans la demeure de Seb, car tu es justifié à perpétuité et éternellement.

Ici finit la première page du Livre des Respirations, qui reproduit les colonnes 44, 45 et 46 d'un

chapitre du Livre des morts ; cette fin de page a trait à l'embaumement.

COMMENTAIRES. — Le Yogî avant d'entrer en catalepsie (en *sommeil léthargique)* doit être purgé, nettoyé, lavé, être en un mot le plus pur possible, ce que nous voyons, que les Egyptiens appliquent à la momie, dont on remplit même l'abdomen avec du Bat, c'est-à-dire avec une substance aromatique, mais que nous ne connaissons pas, son nom hiéroglyphique était écrit avec le bas de la jambe de l'homme, une main allongée, une couronne, etc.

Quand la momie est purifiée, elle peut atteindre les *Champs de Hotep,* c'est-à-dire littéralement les *Champs de repos.* Cette purification et cet embaumement avaient une grande importance, aussi se faisaient-ils sous les yeux des Déesses Uati et Nexeb, qui présidaient au lavage, au nettoyage et à la purification du ventre de la momie ; ce lavage se faisait avec une sorte de lotion particulière, que nous ne connaissons pas. Ces mêmes Déesses symbolisent ordinairement le *Nord* et le *Midi ;* en outre d'après le *Livre de Morts,* elles avaient aussi un rôle funéraire important.

Les Déesses de la Justice ou Déesses *Ma* représentent la Justicequi punit et celle qui récompense ; elles étaient chargées de compléter la purification du défunt ; c'est pour cela, qu'une fois ses souillures

effacées, le défunt était introduit dans la Grande Salle du Jugement, dénommée aussi, Grand'Salle des Déesses Ma.

En sortant de cette dernière salle et après avoir été purifié dans celle de *Seb* (la Terre) et dans celle de *Shu* (le Ciel), le défunt entrait dans le *Tiaou* Ciel inférieur (séjour des morts) astral inférieur ; là, il voit *Ra* sous la forme d'*Atoun* (soleil nocturne). Ptaph lui façonne un nouveau corps astral ; mais cette nouvelle coque ou enveloppe est toute différente du corps matériel charnel, qu'a quitté e défunt.

Alors Amon se tient auprès du défunt et lui donne le souffle, car, bien que le corps ait été façonné et construit, il lui manque encore la vie, le souffle *(pneuma)* et quand il l'a reçu, le *nouvel homme* entre à l'horizon avec le soleil et son âme peut monter *Nes-hem*, c'est-à-dire la barque solaire d'Osiris. C'est cette même barque qui servait à conduire les momies à Abydos (1). — Enfin l'âme est divinisée dans la démeure de Seb ; celle-ci équivaut au Nirvâna des Hindous, car l'âme est justifiée à perpétuité et éternellement, dès lors elle n'a plus à subir de réincarnations bien que con-

(1) Cf. — J. DE ROUGÉ : Textes géographiques, pages 70, et WILKINSON, *Manners and customs of ancients Ægyptians*, 2e série, vol. III, pl. 84, 2.

servant son individualité comme nous allons voir, car voici ce qu'on lit à la suite de ce qui précède.

O Osiris N...— Ton Individualité est permanente, ton corps et durable, ta momie germe et tu n'es repoussé du ciel, ni de la terre, car ta face est illuminée auprès du Soleil, car ton âme vit auprès d'Amon, car ton corps respire près d'Osiris (le Dieu grand) et il respire éternellement, car le Dieu Amon vient vers toi avec les souffles de vie (le Prâna sanskrit), il te fait respirer dans ton cercueil. Chaque jour tu peux monter ou descendre sur la Terre puisque tu as eu comme sauvegarde le *Livre des Respirations du Grand Thoth* et par lui, tous les jours tu respires et par tes yeux, tu contemples les rayons du disque. Par Osiris, te sera annoncée la Vérité et sur ton corps sont inscrites les formules justificatives et Horus protège ton corps, il divinise ton âme, ainsi que celles de tous les Dieux. L'âme de Ra fournit du fluide vital à la tienne et à l'âme de Shu, remplit tes organes respiratoires (sous-entendu de doux souffles).

Commentaires.— Que peut bien signifier *ta momie germe ?* La germination du corps momifié indique que du cadavre sort une nouvelle vie, ce que le *Livre des Morts* dit de cette façon : « Il fait pousser des plantes sur son cadavre. » — Ces idées de germination du corps rappellent les paroles de Saint Paul quand il dit que « le corps qui ressuscitera

n'est pas le corps abandonné à la putréfaction, mais un nouveau corps spirituel qui se développera des germes du cadavre ».

O Osiris N... — Ton âme respire dans le cercle que tu aimes (1), tu habites la Chambre d'Orisis ; Khent-Ament est ton nom, Hapi l'aîné (sous-entendu des Dieux) viens vers toi, d'Eléphantine même ; tu es grand, beau est ton visage, ton nom vit et prospère chaque jour, viens au grand temple de Tattu ! Tu verras Khent-Ament dans la fête d'Uka ; ton odeur est agréable comme celle des Sages (2) et tu es grand comme nom parmi les élus. — O Osiris ! Hor-sa-Aset, ton âme vit par le *Livre des Respirations*, tu te réunis à lui pour entrer dans le ciel inférieur où tu n'as point d'ennemis, car tu es comme une âme spirituelle dans Tattu ; ton cœur est à toi, il ne sera jamais plus séparé de toi, tes yeux sont à toi et chaque jour ils s'ouvrent.

Ce qui précède montrera suffisamment l'importance que les anciens Egyptiens attachaient aux *Souffles*, aussi nous ne poursuivons pas plus loin cette traduction. — Les Egyptiens considéraient, du reste, ce livre comme un talisman véritable, qu'ils donnaient aux morts. Mais les vivants *Initiés*

(1) Ceci est très esotérique, cela signifie dans le cercle que le défunt a le droit d'habiter, d'après son Karma.

(2) C'est l'odeur de sainteté de la religion catholique.

qui savaient lire entre les lignes, possédaient là, un véritable Traité, dans lequel ils puisaient toutes les notions qui pouvaient leur être utiles pour éviter les maladies de toute sorte.

Les chapîtres suivants VI et VII vont démontrer hautement que les Hindous connaissaient entièrement jusque dans son sens le plus ésotérique, la *Science des Souffles*.

CHAPITRE VI

La Philosophie Yogâ

Les sciences qui s'appliquent au *Non-Moi* sont dénommées dans l'Inde GUPTA-VIDYA ou Science Secrète, Doctrine Secrète, Doctrine Esotérique (1).

Les sciences, au contraire, qui s'appliquent au *Moi* sont désignées sous le terme générique de Yogâ (lit. *Union*), c'est celle-ci qui prélude à l'ascèse du Néophyte. Il y a la *Yogâ-Radja* ou Yogâ spirituelle, la *Yogâ-Bhakti* ou Yogâ animique, la *Hatha-Yogâ* ou Yogâ physique qui côtoie souvent la magie noire ; enfin, la plus importante de toutes, la *Laya-Yogâ* ou *Yogâ Sonique*, qui consiste à

(1) Voir notre ouvrage : *La science Esotérique à travers les âges*, 2 vol. in-12 ; Paris, H. Chacornac.

identifier le mental avec les sons physiques, qui sont classés en dix divisions.

Leur processus aboutit à faire comprendre le mot sacré *Aum* ou Siva ou le Son Primordial ou le *Logos* (le verbe).

Les thaumaturges et les magiciens blancs ou noirs doués d'une grande puissance fluidique peuvent n'utiliser que la parole pour la réalisation de leurs actes.

Les personnes un peu versées dans l'Occultisme savent fort bien ce que nous venons de dire et les Mantrams ne sont que des mots qui, prononcés d'une façon particulière, ont une grande force de projection ou de réalisation. Beaucoup de livres contiennent des Mantrams ; ainsi l'Enchiridion du Pape Léon III n'est qu'une collection de formules invocatrices et imprécatives et suivant la force de l'intonation qu'on leur donne, elles peuvent accomplir des prodiges véritables, ce que le vulgaire dénomme à tort des *Miracles !*

Il n'est pas hors de propos de mentionner ici un fait de thaumaturgie qui s'est accomplir à Paris, au Palais de Justice, voici comment nous le trouvons relaté dans la magnifique revue illustrée *l'Encyclopédie contemporaine* (1) répandue aujour-

(1) 13, rue du vieux Colombier. Cette revue a donné en 1897 plus de 170 Biographies d'artistes, de médecins, de savants, de manufacturiers et 300 gravures intercalées dans le texte.

d'hui dans le monde entier, nous lisons dans le numéro de décembre dernier.

A PROPOS DE L'ENVOUTEMENT

Dédié à notre ami ERNEST BOSC ;

Faut-il croire à l'envoûtement au XIXe siècle ? Serait-ce simple coïncidende ? Voici :

Il y a environ trois ans, un chauffeur de la Conciergerie fut congédié de son emploi, sur la demande du Commandant Lunel, grand ami et protecteur des animaux, qui avait appris que cet individu se faisait un jeu barbare de jeter tout vivants, dans les feux qu'il était chargé de surviller, tous les chats qui avaient le malheur de s'égarer sur son chemin.

A cette époque, et avant la révocation du chauffeur, une brave femme qui, malgré de modestes ressources, va porter chaque soir la pâtée à une centaine de chats perdus dans différents coins de Paris, s'était trouvée en face du misérable et, lui reprochant ses actes de sauvagerie, lui avait jeté à la face, ce cri de colère :

Vous, vous mourrez brûlé comme vos victimes !

Il paraît que, cédant à ses supplications, on avait rendu récemment sa place à ce vilain homme.

Il y a quinze jours, les journaux ont annoncé qu'on l'avait trouvé brûlé dans un de ses calorifères où il était tombé accidentellement !

Et nunc erudimini !

Existe-t-il un mode d'envoûtement par imprécation !

Une belle occasion de rappeler le nouveau volume l'*Envoûtement* de M. A. B., édité par Chamuel (1) et dont nous avons rendu compte dans un précédent numéro. — A. H.

Nous répondrons à M. A. Huot, que le fait qu'il nous signale est un acte de Thaumaturgie et non d'envoûtement.

L'envoûtement, en effet, est un acte qui s'accomplit à l'aide des puissances maléfiques, des mauvaises Entités astrales. Le châtiment signalé ici d'un homme cruel a été très positivement provoqué par le désir imprécatif de la dame charitable, indignée de la conduite du chauffeur envers les animaux : aussi cette dame a lancé une prédiction maléfique, tellement empreinte de sa forte volonté, qu'elle s'est réalisée.

Nous remercions notre excellent confrère et ami de son intéressante communication et, comme conclusion, nous lui dirons qu'en effet en Magie rien n'est plus puissant que la parole. — Le monde n'a été créé que par le verbe (Logos), mais nous sommes si accoutumés à entendre dire ce grand fait, que nous ne prêtons nulle attention au sens de l'expression en elle-même.

(1) Aujourd'hui la nouvelle édition a été publiée, chez H. Chacornac, 11, quai St-Michel, Paris (Ve).

Revenant à notre sujet, nous dirons que dans les sciences qui s'appliquent au *Non-Moi*, c'est-à-dire à la science secrète, il y a lieu de distinguer la *Maha-Vidya* ou la Grande Science (la Magie), le *Yadjna-Vidya* ou Science du sacrifice, c'est-à-dire celle qui donne la connaissance des pouvoirs occultes ; enfin, le *Gouhya-Vidya* ou Science des pouvoirs mystiques du son et des mantrans, dont nous venons de dire quelques mots. On pourrait définir la Yogâ hindoue : la science de l'attention, de l'application et de l'élévation de l'Intellect.

Dans le présent chapitre, nous allons étudier la théorie et la pratique de la Yogâ, c'est-à-dire de l'un des six systèmes de la Doctrine Hindoue.

La Yogâ traite de divers procédés à l'aide desquels les extatiques hindous (Yogîs) acquièrent la faculté de s'abstraire, de s'abstenir de toute nourriture et de toute respiration pendant un laps de temps plus ou moins considérables et de devenir insensibles également à toutes les impressions extérieures par l'abstraction.

Nous venons de parler ci-dessus des pouvoirs mystiques du son ; aujourd'hui on commence à reconnaître que ces pouvoirs ne sont pas seulement mystiques, mais ils sont encore physiques (1) ;

(1) Dans *Isis Dévoilée*, 2e édition, page 309, note 1, nous donnons un aperçu de la force sonique appliquée par un ingénieur américain, M. Keeley, qui avec un appareil vibratoire peut percer rapidement les roches les plus dures.

mais il n'y a pas lieu d'en parler ici, sous ce dernier aspect, nous devons dire que les pouvoirs mystiques du son étaient parfaitement connus de Balzac, puisque nous lisons dans une des œuvres du grand écrivain : « car il appartenait à cette pléiade de beaux génies de l'Ecole de Paris, d'où le vrai médecin sort aussi profond métaphysicien que puissant analyste ».

— Tu les entends ? dit Emilio à Vendramin, en sortant du café à deux heures du matin.

— Oui, cher Emilio, lui répondit Vendramin, en l'emmenant chez lui. Ces deux hommes appartiennent à la légion des esprits purs qui peuvent se dépouiller ici-bas de leurs larves de chair et qui savent voltiger à cheval sur le corps de la reine des Sorcières, dans les cieux d'azur où se déploient les sublimes merveilles de la vie morale ; ils vont dans l'Art où te conduit ton extrême amour, là où me mène l'opium. Ils ne peuvent plus être entendus que par leurs pairs. Moi de qui l'âme est exaltée par un triste moyen, moi qui fait tenir trois cents ans d'existence en une seule nuit, je puis entendre ces grands esprits quand ils parlent du pays magnifique appelé le pays des chimères par ceux qui se nomment Sages, appelé le pays des réalités par nous autres, qu'on nomme fous. Eh bien ! le Duc et Capraja, qui se sont connus à Naples, où est né Catano, sont fous de musique.

— Mais quel singulier système Capraja voulait-il expliquer à Catano? demanda le prince. Toi qui comprends tout, l'as-tu compris?

— Oui, dit Vendramin. Capraja s'est lié avec un musicien de Crémone, logé au Palais Capello, lequel musicien croit que les sons rencontrent en nous-mêmes une substance analogue à celle qui engendre les phénomènes de la lumière et qui chez nous produit les idées. Selon lui, l'homme a des touches intérieures que les sons affectent et qui correspondent à nos centres nerveux, d'où s'élancent nos sensations, nos idées! Capraja, qui voit dans les arts, la collection des moyens par lesquels l'homme peut mettre en lui même la nature extérieure d'accord avec une merveilleuse nature qu'il a nommé la vie intérieure, a partagé les idées de ce facteur d'instruments qui fait en ce moment un opéra. » (1) . . . .

Par cette belle page du grand écrivain français, on peut juger de ce qu'il connaissait d'occultisme déjà à son époque; rien d'étonnant en ceci, car Balzac était profondement spiritualiste, et, dès lors, il ne ressemblait pas à nos matérialistes contemporains, obligés de chercher le succès dans la pornographie.

(1) H. Balzac : Etudes Philosophiques, Tome II, p. 40.

La parole magique prend sa source dans les intonations, dans les sons.

Dans un fort beau livre de M. Sédir (*Les Incantations*) (2), nous trouvons un très curieux chapitre sur les sons et la lumière astrale, c'est de ce chapitre que nous tirons ce qui suit :

La Magie de la Parole

Nous ne saurions terminer ces brèves indications de Phénoménologie, sans attirer l'attention du lecteur sur l'art de la parole magique. Dans le langage courant, existent et le mot et son intonation. — C'est une combinaison de ces deux éléments qui est la base de l'art de l'orateur ou mieux de l'hiérophante. Nous avons trouvé l'esquisse de cet art, indiqué dans l'*Akedysseril* de Villiers de l'Isle-Adam ; nous nous permettrons de remettre ce magnifique passage en entier sous les yeux du lecteur; Akedysseril s'y adresse en ces termes au Grand-Prêtre de Sivâ :

« Ah ! les délations de mes Phaodjs sont profondes : elles m'ont éclairé sur certaine détestable puissanee dont tu disposes ! Ils ont attesté, en un

(2) Un volume in-18 de 230 pages, avec figures. Paris. Chamuel, éditeur, 1897.

serment, les Dévas des Expiations éternelles, que nulle arme n'est redoutable auprès de l'usage où ton noir génie sait plier le parole des vivants. Sur ta langue, affirment-ils, s'entrecroisent à ton gré des éclairs plus fallacieux, plus éblouissants et plus meurtriers que ceux qui jaillissent dans les combats, des lames de nos cimeterres. Et lorsqu'un esprit funeste agite sa torche au fond de tes desseins, cet art, ce pouvoir plutôt, se résout d'abord en suppositions lointaines, motivées subtilement et suivies d'affreux silences... Puis, — des inflexions très singulières de ta voix éveillent... on ne sait quelles angoisses—dont tu épies, sans trève, l'ombre passant sur les fronts. Alors — mystère de toute raison vaincue ! — d'étranges *consonnances*, ouies, presque nulle de signification, — et dont les magiques secrets te sont familiers, — te suffisent pour éclairer nos esprits d'insaisissables, de glaçantes inquiétudes ! de si troubles soupçous qu'une anxiété inconnue oppresse bientôt ceux-là mêmes dont la défiance, en éveil, commençait à te regarder fixement. Il est trop tard. Le verbe de tes lèvres revêt alors des reflets bleus et froids de glaives, de l'écaille des dragons, des pierreries. Il enlace, fascine, déchire, éblouit, envenime, étouffe... et il a des ailes ! Ses occultes morsures font saigner l'amour à n'en plus guérir. Tu sais l'art de susciter — pour les toujours décevoir — les espérances suprêmes !

A peine supposes-tu... que tu convaincs plus que si tu attestais. Si tu feins de rassurer, ta menaçante sollicitude fait pâlir. Et, selon tes vouloirs, la mortelle malice qui anime ta sifflante pensée jamais ne louange que pour dissimuler les obliques flèches de tes réserves, qui, seules, importent ! Tu le sais, car tu es comme un mort méchant. D'un flair louche et froid, tu sais en proportionner le atteintes à la présence qui t'écoute. Enfin, toi disparu, tu laisses dans l'esprit cc que tu te proposais ainsi de pénétrer d'un venin fluide, le germe d'une corrosive tristesse, que le temps aggrave, que le sommeil même alimente et qui devient bientôt si lourde, si âcre et si sombre, que vivre perd toute saveur, que le front se penche accablé, que l'azur semble souillé depuis ton regard, que le cœur se serre à jamais — et que des êtres simples en peuvent mourir. »

Faisons toutefois remarquer que s'il y a des paroles et des rythmes meurtriers, il en existe aussi de bénéfiques et de solaires.

Revenant à notre sujet ; disons que c'est bien à tort qu'on nomme parfois l'hivernage humain dont nous allons parler, *Yoyâ* ou *Yoghâ*.

Ce genre d'entraînement dénommé hivernage, ne constitue qu'une des branches de la Yogâ ou Science des Yogîs.

Ce qui favorise hautement l'hivernage, c'est l'abstinence, des locaux disposés de façon à éviter

le plus possible les brusques changements ou même les simples variations, de température. Aussi une atmosphère confinée, non seulement n'est pas nuisible, mais plutôt avantageuse ; enfin ce qui favorise encore l'hivernage, c'est un état absolu de repos et un genre spécial de nourriture.

C'est pour cela que les Yogîs habitent des retraites souterraines (1), s'abstiennent d'aliments salés et épicés et font du lait, leur principale nourriture. Ils restent enfermés dans leur retraite tout le jour ; ils ne mangent et ne sortent que la nuit ; leurs mouvements sont généralement lents ; ils s'efforcent ainsi de dépenser le moins de fluide vital possible et se constituent par ce mode de vivre, des réserves de force vitale ou nerveuse.

Par l'abstinence, les Yogis se font maigrir, celle-ci du reste, favorise la longévité en diminuant la déperdition de la matière.

Grâce à une diététique frugale, Jacques, l'ermite, vécut 105 ans ; Simon, le stylite, 112 ans et l'illustre chimiste Chevreul, 103 ans.

L'abstinence diminuant le nombre des respirations, diminue aussi la dépense du corps.

Suivant les *Richis hindous*, tout ce qui prolonge l'intervalle *(Kumbhaka)* entre l'inspiration *(Pûraka)* et l'expiration *(Rechaka)* détermine la longévité.

(1) En sanskrit, *Goup-ha*.

Mais l'abstinence refroidit l'organisme et quand la température de celui-ci est égale à celle de l'air ambiant, le sommeil s'empare de l'individu et *qui dort dîne*, dit un vieil adage, de là, les jeûnes pratiqués dans certaines religions.

Le Yogî doit être parfaitement pondéré, il doit éviter de trop manger; il ne doit boire que de l'eau, du lait ou du thé faible, léger ; il doit, suivant son tempérament, dormir de sept à huit heures par 24 heures, être calme, laborieux, enfin éviter tout ce qui peut amener la moindre fièvre dans son corps, S'il accomplit régulièrement et chaque jour les pratiques que recommandent les douze *Upanishad* (1), il acquerra la *Connaissance* et, en quelques mois, atteindra l'émancipation, car son mental pourra être extériorisé assez facilement.

Avant d'étudier l'alimentation hivernale, il y a lieu de faire connaître ici, la composition de l'air expiré (Prânâ).

Cet air contient plus de calorique et de vapeur d'eau que l'air *inspiré;* il est plus élastique et a un poids spécifique moindre. Le volume d'acide carbonique contenu dans 100 parties d'air expiré est en moyenne de 4, 16; la quantité d'acide carbonique dégagée pendant le jour est plus grande

(1) *The Twelve Upanischads* ; 1 vol. in-12, Madras et Benarès, 1891 et 1892.

que celle dégagée pendant la nuit ; c'est là un fait bien connu.

Etudions maintenant l'Alimentation Hivernale.

Les aliments dits *hivernaux*, c'est-à-dire facilitant l'hivernage (le repos durant l'hiver), ces aliments diminuent l'exhalation de l'acide carbonique des poumons. Ils diminuent par conséquent la dépense de force. Les végétariens nous font connaître par le résumé suivant, la dépense relative de force physique avec les différents régimes.

Le régime animal nécrophagique	2.367
Le régime mixte	1.445
Et le régime végétarien...............	1.000

Ainsi, un homme avec une nourriture végétarienne perd 1.000 grammes de son poids dans un temps donné, dans le même laps de temps, il perdra 1.445 gram. avec un régime mixte (viande et végétaux), enfin 2,367 gram. avec une nourriture exclusivement nécrophagique.

C'est pour cela que l'homme d'étude digère beaucoup plus facilement les aliments végétaux que les aliments mixtes et à *fortiori* nécrophagiques.

Avec un régime lacté, il pourra fournir un travail mental beaucoup plus considérable qu'avec une alimentation nécrophagique ou mixte. Le lait est la nourriture normale, logique de l'homme d'étude ; il convient admirablement aux artistes, aux écrivains, aux hommes de science, en un mot,

à tous les intellectuels, dont les occupations mentales demandent une attention soutenue, une grande dépense de force. La nourriture nécrophagique exige plus d'oxygène pour sa digestion, aussi les nécrophages ou carnivores doivent-ils accélérer par le mouvement, leur respiration.

C'est ce qui explique les mouvements continuels des carnassiers enfermés dans des cages.

Aussi, les personnes qui désirent mener une vie intellectuelle et hivernale ne doivent point consommer de viande, de poisson, de vin, d'ail, d'oignon, de moutarde et en général d'épices quelles qu'elles soient, à peine peuvent-ils user avec ménagement de la canelle et du gingembre.

Du reste, en général, un aliment stimule d'autant plus la circulation que la quantité d'azote contenue dans un poids donné, est plus grande, comme on peut le voir par le tableau suivant :

Viande	3.76	pour 100
Blé	2 14	
Orge	1.80	
Riz	1.20	
Lait frais de vache	0.52	
» d'ânesse	0.26	
» de femme	0.19	

On voit que le lait est le plus léger de tous les aliments de provenance animale.

Ce choix dans l'alimentation yogîque a été déterminé par une fort longue expérience portant sur les habitudes alimentaires des animaux.

L'orge qui fait partie de la diététique yogîque contient, d'après Boussingault, pour 100 parties :

Eau	9.37
Carbonne	44.32
Hydrogène	2.38
Azote	2.08
Oxygène	40.45
Sels, etc	1.66

On prétend que l'Empereur Akbar, connu pour sa grande modération et justice, vivait uniquement d'orge et d'*Anethum Sowa*.

En résumé, d'après les Hindous, les aliments qui favorisent au plus haut point l'hivernage humain, sont : Le lait, le sucre, le miel, le gui, le beurre, le gruau, le riz, l'orge, le blé et une sorte de haricot, le Mung (*Phaseolus Mungo*). Indépendamment de ces aliments, le Yogî peut encore consommer le *punarnâva* (1), le *hilamachika* (2), le *kanttanatiya* (3), *kulakasinda* (4), le *pâtola* (5) et le *vâstukâ* (6). — Les Yogîs s'abstiennent totalement

(1) *Booerhavia diffusa alata.*
(2) *Jussiana repens.*
(3) *Amaranthus spinosus.*
(4) *Cassia sophera.*
(5) *Trirosanthes dioica.*
(6) *Chenopodium Album.*

de sel, ils le considèrent comme préjudiciable à la santé, quant aux épices, ils n'en consomment point, sauf le gingembre et la canelle.

On recommande au Yogi de pratiquer le vœu de silence (*Maunavrâta*), parce que la quantité d'acide carbonique exhalé est plus considérable quand on parle, surtout à haute voix.

L'acide carbonique joue un grand rôle dans l'entraînement du Prânâyâma ; aussi pour exhaler le moins possible d'acide carbonique, les Fakirs jeûnent pendant le jour et ne prennent qu'un léger repas pendant la nuit; on nomme ces Fakirs, *Naktabhojé*.

Des livres hindous nous apprennent qu'un fakir mendiant (*Dhandi*) qui répète d'une voix inaudible le mot sacré *Aum*, douze mille fois par jour peut vivre avec fort peu de nourriture.

On ne peut guère comprendre et apprécier les pratiques des Yogîs, qui paraissent ridicules en apparence, que si l'on étudie l'origine de l'Ecole fakirique et surtout la *Yoga Vydia* de Patandjali, qui a été traduit en anglais avec des notes et commentaires par le colonel Olcott, Président de la Société Théosophique.

L'exercice augmente la proportion d'acide carbonique dans l'air qu'on expire dans un temps donné. C'est pourquoi les anciens hindous, qui connaissaient parfaitement ce fait, recommandaient aux

Yogîs des mouvements lents, afin de rendre moins fréquent l'acte de la respiration et diminuer ainsi l'exhalation de l'acide carbonique.

On a remarqué aussi que la production d'acide carbonique cesse dans un milieu, dès que la chaleur animale est descendue à peu près au même degré que celle de l'atmosphère ambiante. C'est cette même observation qui a expliqué la faculté qu'ont certains animaux de pouvoir supporter sans inconvénients la privation d'air, de boisson et de nourriture.

Après un copieux repas, la quantité d'acide carbonique dégagée pendant la respiration est de beaucoup plus considérable ; c'est pour cela qu'on recommande la modération dans la diète *(mitahâra)* aux personnes qui pratiquent la suspension du souffle. Du reste, pendant le repos et à jeun, on vicie un tiers de moins d'oxygène que pendant la période digestive.

Dans un milieu froid, l'homme vicie une plus grande quantité d'air que dans un milieu tempéré ou chaud ; c'est-à-dire qu'il exhale dans une atmosphère chaude plus d'acide carbonique.

C'est pour cela, que les Yogîs habitent des demeures souterraines, parce que la température s'y maintient plus uniforme ; or, plus la température de l'air ambiante est approchée de la température humaine, plus petite est la quantité d'acide carbo-

nique dégagée par l'air expirée. C'est ce qui explique que dans les régions polaires l'appétit est plus vifs que sous les zones tempérées ou chaudes, or, l'appétit est proportionnel à la quantité d'acide carbonique exhalée dans un temps donné.

Dans un espace largement ventilé, on dégage plus d'acide carbonique que dans une atmosphère confinée ; c'est pour cela encore, que le Yogî vit dans son souterrain (gupa-hâ), n'ayant bien souvent qu'une petite porte qu'il fait encore hermétiquement luter avec de l'argile, par son Chela (disciple).

Le Yogî doit éviter aussi les fatigues physiques et s'adonner à la méditation. Le travail mental diminue la quantité d'acide carbonique dans l'air expiré ; de même quand l'esprit s'abstrait de ses fonctions organiques, la quantité d'acide carbonique diminue ; c'est pour cela qu'on recommande aux Yogîs de fixer leur regard sur la pointe du nez ou sur la portion frontale situé entre leurs sourcils. Cette modification des axes de la vue suspend les mouvements respiratoires et produit généralement l'hypnotisme.

C'est l'exercice dénommé en Sanskrit *Tratâka*.

En ce qui concerne les exhalations, nous dirons que les personnes fortes exhalent plus d'acide carbonique que les personnes maigres et que l'homme quelle que soit sa corpulence exhale plus d'acide

carbonique dans un milieu sec que dans un milieu humide. Cette même exhalation est plus considérable au niveau de la mer que sur les montagnes. Les traités de *Hatha Yoga* décrivent huit postures principales que doivent prendre les extatiques, celle dénommée *Padmasana* (posture du lotus) consiste à s'asseoir à terre la jambe gauche repliée sous le corps, la jambe droite allongée. La face du Yogî doit regarder le Nord, tandis que les mains sont appliquées le long de ses cuisses, enfin il doit fixer son regard entre les deux sourcils, ses yeux étant fermés à la lumière, car c'est avec sa vue intérieure qu'il projette son regard.

Dans le chapitre suivant on trouvera plus longuement dévéloppées ces différentes poses du Yogî, aussi n'insisterons-nous pas ici plus longuement à ce sujet.

Enfin, le Yogî doit rester assis dans deux postures reposantes appelées respectivement *Siddhâsana* et *Kamâlasana* (1). Plus il reste dans cet état de repos, plus faible est la quantité d'acide carbonique qu'il dégage, parceque le nombre de ses respirations décroit graduellement. Il pratique la suspension du souffle en *Prânâyâma*, en comptant les grains de son chapelet ou Rosaire ; enfin tout

(1) En Sanskrit, *kamala* désigne dans le corps humain, le centre de force nerveuse ou neurique.

le temps qu'il est en état de lévitation, c'est-à-dire suspendu en l'air, il s'appuie sur le *Yogî-Danda* ou bâton du Brahme lévitant.

Nous terminerons ce chapitre en analysant, très brièvement, un opuscule dont nous parlons dans notre préface ; le lecteur verra que l'auteur anglais se trouve en parfait accord, sans s'en douter probablement, avec bien des principes exposés dans la *Hatha-Yoga* ; c'est pour cela que nous avons donné ici l'analyse de cet opuscule.

Ferme ta bouche et sauve ta vie.

Tel est le titre de l'opuscule en question, qui a pour sous-titre : ou *l'art de devenir centenaire*.

Dans une préface de trois lignes, l'auteur nous dit ; « Personne au monde ne condamnera cet opuscule ; toute la question est de savoir combien de millions de lecteurs profiteront des préceptes qu'il renferme. — *L'Auteur*. »

George Catlin nous dit en débutant qu'il a écrit son livre avec la douce pensée que la plupart des lecteurs y trouveront des indications de la plus haute importance pour la prolongation de leur vie. et que, dès lors, il trouve superflu de prouver l'utilité de la présente « Révélation ».

Il nous informe ensuite qn'il a passé la plus grande partie de sa vie à visiter les différentes races aborigènes des deux Amériques, et qu'en observant

les mœurs, la constitution robuste et la perfection physique de ces peuples primitifs, il a été frappé du contraste que présentent les nombreuses maladies et les difformités des communautés civilisées, et qu'après de patientes recherches, il croit avoir découvert les causes principales qui provoquent les phénomènes si opposés qu'on trouve entre les peuples primitifs et les races civilisées.

Notre auteur nous dit ensuite que l'homme étant le plus parfait des animaux, peut en conséquence supporter les plus rudes épreuves, et que de même que toutes les races animales, il a été créé pour vivre un temps déterminé et qu'il a été pourvu, en outre, de toutes les ressources physiques qui doivent lui permettre de mener son existence au terme fixé par la nature ; notre auteur ajoute :

« Le cheval, le chien, le bœuf et les autres animaux sont peu sujets aux fatales maladies des poumons ou des organes respiratoires et digestifs ; les dents de la bête lui servent jusqu'au terme de sa vie naturelle ; par deux quadrupèdes sur cent, bien soignés et convenablement nourris, ne meurent dans leurs premières années, si ce n'est par accident ou de la main de l'homme. »

Or, le genre humain, nous dit Catlin, s'écarte partout des heureuses conditions sanitaires. Quelques races primitives font seules exception à la règle et sont douées de forces physiques et de den-

tures solides qui leur permettent d'atteindre à un âge avancé.

L'auteur a recherché les causes qui permettent aux peuplades sauvages d'échapper aux calamités qui pèsent sur les centres civilisés. Ces causes, il croit les avoir découvertes, et il se trouve aujourd'hui surpris d'une chose, c'est que « la mortalité ne soit pas encore plus grande parmi les peuples civilisés ».

Suivant notre auteur, tout le mal provient de ce que l'homme civilisé ne profite pas des avantages vitaux que doit assurer un sommeil paisible et naturel, qui est le grand *Restaurateur* de l'Humanité sauvage et policée.

« Les soucis et les fatigues, ajoute-t-il, soumettent l'homme à une maladie quotidienne que le sommeil doit guérir. Ses voies respiratoires le soutiennent pendant ce sommeil, qui règle la digestion de l'estomac et la circulation du sang, en même temps qu'il apporte le repos à tous ses membres. Pour assurer le travail de cette machine pendant les heures de repos, le Créateur a formé les narines dont la mission est de mesurer et de tempérer l'air qui apporte l'alimentation aux sources même de la vie. De même que la douce et heureuse influence d'un repos naturel assure le bien-être de tous nos organes, de même les conséquences fâcheuses d'un repos abusif apporte le trouble et par suite des maladies variées dans tous nos membres.

« Les deux grandes phases de la vie, qui dépendent l'une de l'autre, sont la veille et le sommeil. Pour bien user de la première, une longue étude est nécessaire ; pour jouir de la seconde, l'homme n'a pas besoin de leçons ; il doit seulement s'abstenir de contracter des habitudes pernicieuses. J'ose affirmer que la santé du corps et la gaîté de l'esprit dépendent des courants d'air doux et tempérés des narines dans les poumons.

« Quand je voyais une pauvre femme Indienne, dans le désert, fermer les lèvres de son enfant endormi dans un berceau, en plein air, et quand j'observais ensuite les résultats de cette pratique sur la masse des Indiens, je me disais : glorieuse éducation ! En voyant ensuite nos tendres mères couvrir la face de leurs enfants endormis, la bouche ouverte, dans des chambres trop chauffées, j'ai été frappé des résultats déplorables de ce système d'éducation si opposé aux sages lois de la Nature. Pas un animal, sauf l'homme, ne dort la bouche ouverte. Cette habitude, qui n'est pas naturelle, est générale dans les centres civilisés, où elle est entretenue par un luxe énervant et une chaleur exagérée. Or, elle peut offrir les plus grands dangers, en cas de changement subit de température, même dans l'intérieur de nos maisons. La conformation physique de l'homme montre qu'il a été fait, comme tous les autres animaux, pour dormir

la bouche fermée, en approvisionnant ses poumons avec l'air vital qui passe à travers ses narines. Les Indiens obéissent strictement à cette loi de nature et acquièrent ainsi ces formes viriles et cette constitution robuste qui fait notre admiration.

« L'enfant sauvage ferme par instinct la bouche durant son sommeil ; au besoin, la mère lui apprend même par la force, à le faire jusqu'à ce qu'il en ait contracté l'habitude pour la vie. Mais quand nous jetons nos regards sur la vie civilisée, avec tout son confort, son luxe, sa science, son habileté médicale, nous sommes saisis de pitié pour les tendres bourgeons de l'humanité, élevés et caressés dans une atmosphère adoucie où ils ne respirent que la bouche ouverte.

« Puisque l'habitude de dormir la bouche ouverte est si fatale à la constitution humaine, habitude due surtout à la température élevée des chambres trop étroites, les mères devraient apprendre que leurs enfants ne réclament pas l'air chauffé et qu'il vaudrait mieux pour ces petits êtres dormir la tête hors de la fenêtre que sous les bras de leurs mères... Regardez autour de vous et vous constaterez que les vieillards vigoureux et bien portants ont l'habitude de dormir la bouche fermée.

« Quoique la majorité des hommes, dans nos contrées civilisées, dorment la bouche ouverte, peu le savent ou en conviennent. Ils s'endorment et

s'éveillent la bouche fermée, mais sans la garder close, ne se doutant pas qu'un sommeil insidieux, semblable au vampire qui suce doucement le sang de ses victimes, les guette la nuit et accomplit son œuvre de mort à leur insu.

« Dans tout sommeil réparateur et naturel, l'homme n'absorbe que peu d'air ; son pouls est lent et dans l'état de repos parfait, il cesse, pour ainsi dire, d'exister. Ceci est nécessaire et parfaitement ordonné, afin que ses poumons et ses membres puissent se reposer du travail et des excitations de la journée,

« On dit souvent que dormir trop détruit la santé, mais peu de personnes abuseront du sommeil au point de vue de leur santé, pourvu qu'elles dorment de la bonne façon. Un sommeil contre nature, qui irrite les poumons et tout le système nerveux, n'apporte pas le bien-être que l'on en attend, et plus on l'allongera, moins on égaiera et conservera la vie.....

En résumé, l'auteur insiste de la façon la plus formelle pour démontrer que l'on doit respirer seulement par les narines et dans aucun cas par la bouche, car les inconvénients de ce dernier mode de respiration ont les résultats les plus fâcheux pour la santé de l'homme.

Revenant à la Yoga, nous dirons que l'une des plus importantes cérémonies des Yogîs et le *Japa*.

Dans le *Shrimad Bagavat*, Krischna dit :

« Celui qui est engagé dans l'accomplissement de la Yogâ, qui a soumis ses sens et concentré son esprit en moi, est un des Yogîs que tous les Siddhis ou Iddhis son prêts à servir. » (1)

CHAPITRE VII

Prânâyâma

Avec le présent chapitre, nous abordons une des plus hautes questions de l'Esotérisme, car nous y étudions la suppression des souffles, de la respiration.

Il y a cinq phases qui permettent la suppression des mouvements respiratoires : ce sont : *Prânâyâmâ*, *Pratyâhâra*, *Dhârana*. *Dhyâna* et *Samadhi*.

Quand les Yogîs peuvent se tenir deux heures consécutives dans deux principales postures *(Padmâsa* et *Sidhâsana)*, ils peuvent commencer à entreprendre le *Prânâyâma*, phase de trance volontaire, dont nous parlerons bientôt et qui est caractérisée par une transpiration abondante, des frissons nerveux qui parcourent tout le corps et un

(1) Voir *le Dictionnaire d'Orientalisme et d'Occul. V°4 Iddhi.*

sentiment de légèreté excessive dans tout l'être, qui fait éprouver au Yogî, une sorte de dégagement astral, à l'état latent.

Après la phase de *Prânayâma*, vient celle de l'auto-magnétisation dite *Prâtiâhâra*, durant laquelle, les fonctions sensorielles sont totalement suspendues.

Après le *Prâtyâhâra*, le Yogî pratique le *Dhârâna ;* dans cet état, il médite sur ses actions mentales, les fond en Atma et s'élève au-dessus d'elles.

Dans cette nouvelle phase, la sensibilité et le mouvement volontaire n'existent plus et le corps peut prendre et garder telles postures qu'on lui donne ; c'est l'état de catalepsie, après lequel les Yogis arrivent à celui de *Dhyânâ*, qui est une phase de haute auto-magnétisation, dans laquelle, ils sont, disent-ils, plongés dans une lumière brillante, sans fin et omnipénétrante, dénommée *Ananta-Jyoti.* qui ne serait autre que *l'Aither*, *l'Akasa* ou l'âme Universelle.

Dans cet état, le Yogî est clairvoyant, c'est-à-dire qu'il possède la double-vue ; c'est un Psychurge.

Une des méthodes les plus simples pour produire l'auto-magnétisation est dénommée Prânâpana Yoga ; elle consiste dans l'absorption réitérée du même air.

Enfin, le dernier stade de l'auto-trance du Yogî est un état dit de *Samadhi*, dans lequel il peut

vivre sans air, sans manger, ni boire. Dans cet état, l'esprit s'absorbe dans l'objet de ses recherches ou en lui-même, dans son âme, dans sa conscience, et s'il ne peut s'absorber ainsi, il se forge en son mental, un objet propre à fixer son attention.

Un Yogî en Samadhi est dans un état tel, qu'il considère toute chose avec un œil indifférent.

Il y a deux genres de *Samadhi* respectivement dénommés *Samprajna* et *Asamprajna*.

Dans le premier état, on peut à volonté non seulement suspendre, mais arrêter même les mouvements du cœur et des artères, mourir et expirer à son gré, puis revenir à la vie.

Dans l'*Asamprajna*, le Yogî ayant la langue retournée dans la gorge (Pharynx) ne peut revenir à la vie, qu'avec l'aide et l'assistance d'une personne étrangère, comme nous allons le voir bientôt.

The Theosophist nous apprend que dans les vingt-cinq dernières années écoulées, il y a eu trois cas de *Samadhis* ou Hivernage humain ; l'un à Calcutta, un second à Jesselmere et le troisième dans le Penjab. Le docteur Nobin Chunder Paul, nous dit avoir été témoin occulaire du premir cas, celui survenu à Calcutta.

Il existe dans l'Inde une plante qui peut amener sans préparation aucune et sans le secours des pratiques de la *Hatha Yoga*, une sorte d'état comateux voisin de la mort, puisque l'individu plongé

dans cet état paraît comme un mort, toutes ses fonctions vitales étant totalement suspendues. Cette plante est connue des Yogîs et naturellement utilisée par eux, pour régler, pour ainsi dire, la durée de la *trance* comateuse qu'elle produit. Chaque heure passée dans ce *coma* est une heure de gagnée pour la durée de l'existence même. Aussi quand vient la nuit, ils remplacent les heures de repos par cet état comateux, bien plus reposant, bien plus réparateur que le sommeil même, puisque pendant sa durée, comme il n'y a aucune perte du côté des organes en repos complets, morts pour ainsi dire, l'organisme humain ne s'use point comme il le fait, bien que légèremeut, pendant le sommeil naturel.

Quel est le nom de cette plainte ? C'est un secret de *Râja Yoga ;* tout ce que nous pouvons dire, c'est qu'évidemment c'est une plante narcotique ; aux chercheurs de la trouver (1), tout ce que nous pouvons ajouter, c'est que certains ophidiens de l'Inde avant de se retirer dans leur retraite hivernale ont l'habitude de se rouler dans le jus d'une certaine plante, qu'ils ont eu soin de préparer autour d'eux en en broyant les feuilles. Ne serait-

(1) Cf.— Traité du Haschich et autres substances psychiques 2e Ed. 1 vol. in-12, 1904. — Dépôt général, H. Chacornac, Paris.

ce point cette pratique qui donnerait aux serpents, à certaines variétés du moins d'ophidiens, une extrême longévité. Nous n'ignorons pas, en effet. que le serpents (1) peuvent vivre des mois entiers sans prendre aucune espèce de nourriture et de plus, chaque printemps, après leur hivernage, ils *font peau neuve*, et ceci n'est pas une métaphore, puisqu'il rejettent leur vieille peau pour en revêtir une nouvelle. Est-ce que le Comte de Saint-Germain et Cagliostro connaissaient cette plante et en auraient-ils usé? On serait tenté de le croire, car ils passent pour avoir vécu plusieurs vies d'homme comme les Rajas Yogîs.

Quelles sont les durées de l'inspiration et de la pause ou suspension de l'expiration dans les diverses phases que nous venons d'étudier?

Nous allons le voir par le tableau ci-dessous dans lequel la durée normale est exprimée en secondes :

Prânâyâma.....	16	326	26
Pratyâhâra......	»	646	»
Dhârana	»	1.294	»
Dhyâna.........	»	2.590	»
Samahdi........	»	5.100	»

(1) De même que le serpent, le Yogî supporte la privation d'air et de nourriture, en diminuant le nombre de ses respirations ; il atteint ce résultat en pratiquant la Hatha Yoga et la Raja Yoga — La cessation du souffle. quand le corps n'est troublé ni par l'inspiration, ni par l'expiration, est dénommée *Koumbaka*.

Il y a lieu d'ajouter que ce nombre varie beaucoup avec les divers tempéraments.

Abordons maintenant le Prânâyâma.

Qu'est-ce que le Prânâyâma ?

Si nous ouvrons le *Dictionnaire d'Orientalisme* (1) à ce mot, nous y lisons :

« Exercice pratiqué par le Yogî ; il consiste à retenir son souffle d'abord quelques secondes, puis quelques minutes, enfin, par un long entraînement, quelques heures.

Le Yogî s'entraîne au Prânâyâma pour accomplir l'exercice de la mort apparente, ce que nous dénommons en Occident, *Anabiose*, c'est-à-dire suspension complète des fonctions vitales. Quand le Yogî peut pratiquer à volonté le Prânâyâma, on lui fait, sous la langue une incision, qu'on élargit un peu chaque semaine, ce qui au bout d'un certain temps, lui permet de retourner sa langue dans le gosier (Pharynx), de manière à fermer, à boucher l'arrière-gorge, comme nous l'avons déjà vu.

Les pratiques du Prânâyâma sont acccompagnées d'ablutions, de massages, de prières ; enfin, le Yogi ne doit consommer que des végétaux pour son alimentation et ne prendre aucune médication. Le jour de l'expérience *anabiotique* arrivé, le Yogî se

(1) Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie, 2 vol., in-12 avec fig., Paris, H. Chacornac.

nettoie l'estomac, s'étend sur une toile, sur un drap, puis se recueillant, il s'hypnotise en fixant le bout de son nez ; enfin, il retourne sa langue dans son gosier et tombe en catalepsie. Alors des assistants lui bouchent tous les orifices du corps avec de la cire vierge et l'on enferme ce cadavre vivant dans un cercueil qu'on dépose dans un caveau, dont la pierre fermant l'ouverture horizontale est recouverte de terre et ensemencée de gazon. — Au bout d'un temps déterminé, 20, 30, 50 ou 60 jours après cet enfouissement, on ouvre le caveau, on retire le cercueil et le Yogî est ramené à la vie par les opérations suivantes : On verse de l'eau chaude sur sa tête, on lave et l'on frictionne son corps, on détamponne les orifices qui avaient été bouchés, enfin, après avoir ouvert sa bouche avec précaution, on ramène la langue dans sa position normale.

Les frictions ayant réchauffé le corps et ramené graduellement la chaleur, le Yogî reprend son souffle, ouvre les yeux et renaît à la vie qu'il semblait avoir quitté pour toujours.

Bien que le fait que nous venons de rapporter paraisse merveilleux, il est tout à fait exact et véridique : des milliers de voyageurs qui l'ont vu de leurs propres yeux, l'ont attesté ; il s'est accompli sous les yeux du roi d'Angleterre Edouard VII, (Prince de Galles alors), qui avait établi, jour et nuit, une garde de soldats autour du caveau ; il

avait même scellé à la cire, du sceau de sa bague, le cercueil du Yogî soumis à l'expérience. Douter d'un pareil fait, ne peut faire supposer qu'une chose : c'est qu'on n'a jamais étudié la question.

Nous venons de voir au commencement de ce chapitre qu'il existe cinq phases qui permettent la suppression des mouvements respiratoires, ces cinq phases correspondent à cinq formes différentes de respirations, comme nous allons voir.

Du reste, ne savons-nous pas que divers animaux : les marmottes, de même que certains reptiles, peuvent rester tout l'hiver dans un état de sommeil fort long (1). Pourquoi donc l'homme, par un entraînement. ne pourrait-il aussi passer un temps d'*hivernage* plus ou moins long.

Pranayama Védique (2)

Le Pânâyâma védique comporte trois parties : *Pauraka*, *Koumbhaka* et *Retchaka*.

Pouraka est l'inspiration de l'air par la narine gauche, en fermant la narine droite avec le bout du pouce droit.

(1) Ces animaux exécutent les pratiques d'une YOGA *inconsciente* ; voir notre conclusion, comme renseignements complémentaires.

(2) *Pournendou Narayama Sinha (Lotus Bleu)*, numéro du 27 Juillet 1895, p. 224.

Koumbhaka est la rétention de l'air dans le corps, en fermant la narine gauche par l'extrémité de l'annulaire ou de l'auriculaire de la main droite. en même temps que la narine droite reste fermée par le pouce.

Rehaka est la sortie de l'air par la narine droite, qu'on ouvre en levant la pouce, la narine gauche restant fermée.

On peut grouper les différentes formes que présente la respiration humaine sous cinq chefs différents, savoir :

1° La respiration normale à l'état de repos ;

2° La respiration forcée ;

3° La respiration pendant des exercices musculaires ;

4° La respiration sous le contrôle de la volonté ou de l'attention ;

5° La respiration exécutée sous l'influence des pratiques de la Yoga.

Ces cinq formes de respirations embrassent toutes les variétés de respirations.

La respiration normale à l'état de repos, bien que pouvant varier dans ses effets, est connue de tous nos lecteurs, nous n'en parlerons donc pas, pour nous occuper de la respiration forcée, après avoir dit, toutefois, qu'un individu au repos allongé sur le dos dans son lit ou sur une chaise longue respire par minute, environ un peu plus de 4 litres d'air

par minute, 13 litres et demi en 3 minutes, 18 à 19 litres en 4 minutes ; ceci est démontré par des expériences pratiques. Dans le même laps de temps, si l'on force sa respiration, on absorbera par minute 10 litres et-demi, 14 litres par 2 minutes, 29 litres par 3 minutes et 24 litres seulement par 4 minutes, parce que la respiration forcée amène une réaction qui produit l'apnée, ce qui empêche la progression régulière de l'absorption ; de plus, cette production de l'apnée ne caractérise pas seulement un affaiblissement des mouvements respiratoires. Cette production est suivie bien souvent, presque toujours pouvons-nous dire, d'une surexcitation des mouvements respiratoires, de sorte que l'arrêt dans l'absorption est gagné quelques minutes après. Le bâillement, l'éternùment et le soupir sont des sortes de respiration forcée et amènent les mêmes résultats que celle-ci. Il en est de même quand, après avoir pris une inspiration profonde, on retient son souffle pendant un laps de temps plus ou moins long ; l'expiration de cet air retenu est suivi d'apnée et naturellement de la réaction qui accompagne toujours celle-ci.

Nous devons ajouter ici que la toux peut prendre la forme de la respiration forcée, elle peut donc entrer dans le domaine de la gymnastique pulmonaire, pendant l'exercice musculaire.

La troisième forme de la respiration humaine

est celle que revêt cette fonction pendant l'exercice musculaire ; la respiration y affecte un caractère aussi tranché que dans la respiration forcée. L'augmentation du courant respiratoire est toujours accusé par une plus grande absorption d'air, puis, quand le repos succède à l'exercice, la respiration devient peu à peu semblable à la respiration normale en repos.

Ajoutons que la chaleur nécessaire au mouvement musculaire demande de l'oxygène en excès, le corps est donc obligé de prendre celui-ci à l'air par une surexcitation de la respiration, d'où une absorption considérable d'air qui amène, par conséquent, une plus grande dilatation dans les poumons. Quand le repos succède à la gymnastique pulmonaire, le sang se trouve contenir de l'acide carbonique en grande quantité, en plus grande quantité toujours qu'à l'état normal de repos, et comme, pour se débarrasser de cet excédant, il faut augmenter le courant respiratoire, ce travail amène l'essoufflement; mais, pour faire disparaître celui-ci, il suffit de pratiquer quelques inspirations profondes.

Tous les genres d'exercices musculaires produisent tous les mêmes effets sur la respiration, mais à des degrés divers.

L'on peut considérer la parole forte et élevée, le rire, le chant, le cri et la toux comme de véritables

exercices pulmonaires ; cependant, le cri et la toux peuvent rentrer parfois, suivant leur intensité, dans la catégorie de la respiration forcée. Il y a lieu de faire, ici, une remarque curieuse, c'est que le chant d'un homme debout ne produit pas un exercice musculaire aussi violent que le chant d'un homme couché ; ce qui amène cette conclusion toute naturelle que la position debout convient le mieux au chant, ce que justifie, du reste, l'expérience.

La quatrième forme de la respiration de l'homme, la respiration sous le contrôle de la volonté ou de l'attention, présente un intérêt tout particulier. L'effort de la volonté ou de l'attention se traduit par un effet bien positif sur la respiration, effet qui se rapproche de celui de la respiration forcée ; c'est l'augmentation inconsciente du volume de l'air inspiré ; ce phénomène se présente, à l'exclusion de tout mouvement musculaire.

Essayons maintenant (ce qui n'est pas facile) de déterminer la cause de l'apnée.

Nous savons, pour l'avoir vu précédemment, que ce phénomène ne saurait s'expliquer par une absorption préalable d'oxygène ; on peut prouver ce fait, en disant qu'en faisant tourner le bras ou quand l'attention est concentrée dans la respiration forcée sur l'acte respiratoire, dans ces deux cas, il y a bien une augmentation de volume d'air, mais il n'y a pas pour cela apnée.

Il n'y a pas non plus apnée, quand la respiration forcée s'accomplit par inhalation d'un mélange d'air et d'oxygène, dans des proportions variables, soit un tiers d'oxygène et deux tiers d'air, soit moitié d'air et moitié d'oxygène. Ce qui précède démontre que l'apnée est tout-à-fait indépendante de l'absorption préalable d'oxygène; ce phénomène ne tient, du reste, qu'à la relation qui existe entre les foyers moteurs cérébraux et le centre cérébral de la respiration.

Quand on suspend brusquement l'attention et le mouvement, la respiration passe sous le contrôle unique du centre respiratoire ; il y alors quelques secondes de retard, ce qui explique parfaitement, d'après nous, l'Apnée.

Abordons maintenant l'étude du Prânâyâma Védique. — Pendant les trois opérations, qu'il comporte, il faut fixer l'intelligence sur trois centres nerveux, qui sont : le nombril ou *Plexus épigastrique*, le cœur ou *Plexus cardiaque* et le milieu du front.

En fixant l'intelligence au nombril, on doit méditer sur Brahmâ, coloré en rouge et assis sur le cygne (Hamsa).

En le fixant au cœur, il faut méditer sur Vishnou, coloré en bleu foncé et assis sur Garoudha (1).

(1) Disons, une fois pour toutes, que le lecteur désireux des renseignements sur la mythologie Orientale. les trou-

En la fixant au front, il faut méditer sur Çiva, coloré en blanc et assis sur le Taureau Nandi.

L'aspiration est la mise en rapport avec Pouroucha, créateur, car le nombril est le centre créateur du corps, et le rouge, couleur de Radjas, est celle de la création.

La rétention de l'haleine se rapporte à Pouroucha, conservateur ; le cœur est le centre de la conservation, et le bleu foncé est la couleur de Sattwa, la conservation.

L'expiration est en rapport avec le Pouroucha destructeur ; le front est le centre de la dissolution

Par ce Prânâyâma, on se met en rapport avec la loi cyclique. Pendant la première période de Kalpa, l'esprit descend dans la matière, il passe du blanc au rouge, de Koumara Nila Lohita ou Roudra à la progéniture de Manou. Le Prânâyâma du cycle descendant part du front pour aboutir au nombril, car alors, toute chose tendait à la création, à la manifestation, la tendance cyclique allant, à cette période de l'unité à la diversité, de l'homogénéité à l'hétéréogénité, de la spiritualité à la matérialité.

Maintenant, nous sommes dans la période d'ascension, et que la montée est causée par une abon-

vera dans le *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie ;* il y trouvera notamment la représentation figurée de Garoudha et de bien d'autres mythes.

dance de plus en plus grande de Satwa, par la prédominance du Pouroucha conservateur.

Cette montée conduira finalement à la négation de la matière et à la possession des qualités spirituelles, dont la couleur est le blanc, la fusion, la synthèse de tous les autres couleurs. C'est là, l'aspect spirituel de Tamas. La simple négation sans spiritualité est son aspect sombre.

Dans notre prânâyâma, nous parlons des diversités créées dont nous sommes le centre. Il nous faut aller de la Matière à l'Esprit. Mais dans ce voyage, nous devons utiliser seulement les meilleures de nos impulsions créées, les plus inoffensives de nos activités, les tendances qui ne portent pas la marque de la personnalité. Les impulsions existent et le changement ne demande pas longtemps.

Le travail au centre du nombril doit être court, conséquemment, la méditation de Brahmâ (l'ascète) ne dure guère.

Il faut penser à Brahmâ, comme portant dans une main une guirlande de Roudracha et dans l'autre un Kamandala (pot des ascètes).

Le travail le plus important est fait au cœur. C'est le travail du Cycle, l'infusion de Satwa bleu foncé, pour déterminer l'ascension spirituelle de l'homme. La méditation à ce centre doit être longue, calme et profonde. Il faut fixer l'intelli-

gence concentrée sur le Pouroucha conservateur et s'efforcer de lui faire absorber quelque chose de de sa couleur bleu foncé.

L'expiration représente la fin, qui est la spiritualité.

Dans cette spiritualité, il n'y a aucune couleur, pas même celle de Satwa. C'est le repos de Jiva dans l'âme Universelle.

Telle est la raison d'être du Prânâyâma Védique.

Par la pratique du Prânâyâma, l'on peut arriver à supprimer pendant un temps fort long l'expiration, c'est avec son aide, que le Yogî prétend acquérir l'Astha Sidhi (1) (les huit consommations) et *vaincre la mort.*

Aussi est-ce la pratique journalière de ceux des Yogîs qui aspirent à l'Hivernage humain, dont nous avons précédemment parlé.

(1) Ce terme est Sanskrit, *Sidhi*, signifie Pouvoir.

CONCLUSION

L'exercice de la Respiration peut métamorphoser à lui seul en un être sain et robuste, la nature la plus frêle.

FR. BICKING.

Arrivés à la fin de notre tâche, nous devons conclure et dire tout d'abord qu'il semble incroyable qu'un acte aussi simple que la respiration soit, au point de vue de son mécanisme, si peu connu ; et cependant il faut bien peu d'observations pour voir que l'homme ne sait pas respirer ; le lecteur qui nous a suivi jusqu'ici le reconnaîtra lui-même.

Ce que c'est que la force de l'habitude ! C'est par l'accoutumance seule que nous arrivons à perpétrer contre les lois de l'hygiène la plus élémentaire, quantité de méfaits ; c'est par suite de cette même accoutumance, que nos yeux arrivent à une myopie telle qu'ils ne voient plus rien, qu'ils ne s'aperçoivent pas des faits les plus simples, et que, dès lors, nous trouvons que tout est pour le mieux dans le

meilleur des mondes possibles ; aussi ne faisons-nous rien pour améliorer en quoique ce soit des organes d'une telle importance que le grand physiologiste Paul Niemeyer a pu formuler ceci en guise d'axiome :

L'Inspiration active de l'air frais est pour les poumons humains, la vraie PANACÉE UNIVERSELLE.

Cet axiome est contrôlé par les lignes suivantes du même physiologiste :

« La maladie fait toujours beaucoup plus de victimes chez ceux qui n'ont pas les poumons solides, car ils ne présentent pas une force de résistance suffisante. Il faut donc viser à créer chez l'homme l'amplitude thoracique, car c'est elle qui permet l'amplitude pulmonaire. C'est pour obtenir cette amplitude chez la femme que nous nous sommes si fort élevés contre l'emploi du corset. »

Nous devons ajouter ici que, depuis quelques années, une hygiène mieux comprise a remplacé le *corset de force* par une petite ceinture dont la face antérieure est garnie de petites baleines, qui soutient les seins sans les comprimer, sans comprimer surtout la taille.

Cette ceinture, dénommée, avec raison, hygiénique, n'exerce qu'une fort légère pression sur les fausses côtes à leur base; dès lors, aucune pression malsaine ne se fait sentir sur le sternum et sur la cage thoracique.

Ce mignon corset-ceinture respecte donc ce que nous voudrions voir adopter par le beau sexe comme axiome, à savoir :

« Que pour rester belle, ferme et harmonieuse dans ses proportions, la poitrine, ce si bel ornement de la femme, *ne doit pas être comprimée, mais seulement contenue.* »

Dans le Chapitre Premier, nous avons dû faire un peu de physiologie spéciale, bien à contre-cœur, avouons-le, mais les principes physiologiques que nous y donnons étaient absolument indispensables à connaître pour la complète intelligence de notre étude ; ce chapitre, du reste, est fort court et de plus fort intéressant, car il résume les données scientifiques de nos maîtres modernes, sur la question, les données de Kuss, de Mathias Duval, de Marc Sée, de Paul Bert, de Rosenthal, de Schiff, de Mantegazza, de d'Arloing, de Tripier, de Longuet, de Marey, de Bérard, de Smester et d'autres encore..

Dans le même chapitre nous avons vu que la digestion de l'air s'accomplit comme la digestion alimentaire ; nous ajouterons ici que cette digestion commence dès l'ouverture des narines. pour se terminer dans la région ombilicale ; elle demande, pour s'accomplir, soixante heures environ. Pendant ce temps, chaque poumon travaille à tour de rôle et la respiration subit cinq changements, c'est-à-

dire que certains phénomènes se passent, à un moment dans tel organe, et à un autre moment dans tel autre organe ou parties d'organe.

Dans ce même chapitre nous avons vu que l'homme ne respirait jamais à la fois et par la bouche et par le nez ; bien mieux, dans la respiration nasale, nous avons affirmé que l'homme ne respirait jamais pleinement que par une narine à la fois, quand il n'exécutait que la respiration nasale.

Dans le second chapitre, nous avons dit en quelques lignes ce que nous pensions des établissements d'inhalition, nous devons ajouter ici que les personnes qui persistent à se rendre dans ces milieux doivent avoir chacune leur masque personnel ; ceci est de la dernière importance, car on n'ignore plus aujourd'hui que le masque à l'inconvénient de conserver les résidus expiratoires ou autres germes nocifs de ceux qui s'en sont servi, ce qui, au point de vue microbique, présente de très graves inconvénients ou dangers sur lesquels nous n'avons pas à insister, le lecteur pouvant les saisir de lui-même.

Dans ce même chapitre, nous préconisons un inhalateur d'appartement et un inhalateur de poche, ce sont les deux meilleurs, chacun dans leur genre ; mais il en existe beaucoup d'autres, surtout de type anglais. Ces derniers sont en porcelaine ou bien ont leur ajutage en caoutchouc ou en verre et pré-

sentent, par conséquent, de graves inconvénients ; le caoutchouc finissant par s'amollir, s'imprégne de mauvaises odeurs, et le verre pouvant casser entre les dents par un mouvement convulsif de la personne qui s'en servirait en parlant.

Voilà pourquoi, après avoir vu tout ce qui s'est fait dans le genre, nous avons conseillé les inhalateurs Granjean et Forné qui, du reste, permettent d'aspirer, comme nous l'avons vu, toute sorte de substances volatiles, liquides et visqueuses.

Avec le chapitre suivant, le troisième, nous étudions la *Technique de la Respiration*, la gymnastique pulmonaire. Nous y décrivons quelques modes d'opérer, mais le lecteur comprendra qu'en combinant entre eux ces modes, il pourra en créer de nouveaux très nombreux, et c'est ici où l'on peut dire avec raison qu'excès de biens ne nuit pas, puisque quels que soient les exercices pulmonaires auxquels on se livre, dès qu'ils sont bien compris, ils sont tous excellents, pourvu qu'ils amènent le fonctionnement des poumons, sans amener une trop grande fatigue.

A nos lecteurs donc, de créer de nouveaux exercices, surtout le matin, quand ils s'éveillent de bonne heure, car les exercices pulmonaires doivent être toujours accomplis, autant que possible, dans la position d'un homme allongé sur un lit, un canapé ou un divan quelconque.

Nous avons aussi parlé de la respiration lunaire et de la respiration solaire, qui a une grande utilité. C'est la respiration solaire qui, réglant la température de l'estomac, l'amène, en effet, à la chaleur nécessaire à la dissolution des aliments et lui fait secréter le suc gastrique nécessaire à leur digestion ; elle lui fournit aussi la chaleur nécessaire au suc secrété par la muqueuse stomacale, qui opère la transformation des substances alimentaires en éléments subtils, ce qui facilite leur assimilation.

Nous redirons ici que dans la première heure et demie de digestion, celle-ci doit s'accomplir avec la respiration solaire (narine droite) et dans l'heure et demie suivante par la respiration lunaire (narine gauche).

Nous n'insisterons pas davantage ici, sur l'utilité des différentes respirations et nous passerons à l'analyse du chapitre quatrième qui traite des forces subtiles de la Nature, des *Tatwas*.

Avec ce chapitre, nous commençons à aborder l'Esotérisme. Tout ce que nous y disons pourra quelque peu surprendre le lecteur initié ou celui qui n'est pas initié du tout, mais nous demandons à l'un et à l'autre, surtout au dernier de s'en rapporter entièrement à nos affirmations ; nous lui en garantissons l'exactitude à la suite d'études qui n'ont pas duré moins de 38 à 40 années. Du reste toute la partie ésotérique de notre étude est étayée sur des

livres hindous qui sont pour ainsi dire le résumé de la Sagesse Orientale, de la *Théosophie*.

Ce chapitre IV démontre hautement l'importance des souffles, surtout si le lecteur étudie les résultats qu'en retirent les Hindous, il verra également que la poitrine, c'est tout l'homme, ce que Malfatti de Monteregio dit sous une autre forme dans sa Mathèse (1): « La cavité Thoracique ou œuf de la poitrine peut être considérée comme le champ de bataille de la triple vie, comme son ternaire moyen, en éternel mouvement dans l'expiration du souffle et dans le pouls et ne laisse cependant après la mort aucune trace elliptique. »

Cette observation a bien son importance, car Malfatti considère l'ellipse comme étant « l'hiéroglyphe fondamental de la Mathèse hiérarchique et qu'elle n'est pas seulement un hiéroglyphe humain, mais encore et surtout un hiéroglyphe universel : qu'elle est en nous, parce que nous sommes en elle, parce qu'elle est l'hiéroglyphe de la création même ».

Dans le même chapitre IV, nous disons (page 75) quelques mots sur la digestion de l'air ; nous ajouterons ici que, d'après la *Doctrine Esotérique*, le corps astral possède un triple système : respiratoire, digestif et sensoriel. Le premier et le der-

(1) La Mathèse de J. Malfatti de Monteregio, in-8°, Paris, 1849.

nier de ces systèmes sont composés de courants dénommés en Sanskrit *Nadis*, dont voici quelques-uns des principaux : *Ida*, courant lunaire, traverse par la narine gauche le poumon gauche ; *Pingala*, courant solaire, traverse par la narine droite, le poumon droit. *Sushumnâ* longe la colonne vertébrale ; *Sarawsti* traverse dans le haut du gosier, etc., car, nous le savons, il y a de très nombreux nadis, leur nombre est incalculable (Voir p. 75).

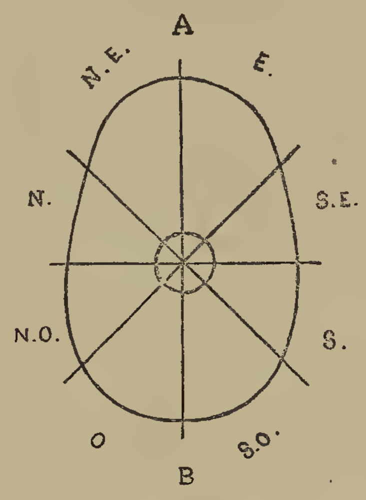
Le père de ces Nadis est Le grand Serpent (*Nada* ou le Son), il les dirige et les gouverne au moyen de *Sushumnâ* qui, nous venons de le dire, longe la colonne vertébrale (axe-cérébro-spinal) qu'un grand nombre d'ouvrages sanskrits désignent comme l'épouse du *Verbe* et la consommatrice du temps. C'est par cette voie que peuvent se mettre en rapport avec la lumière astrale ceux qui possèdent cette belle faculté : Fakirs, médiums, transcendants ; illuminés, extatiques, en un mot les hommes dénommés *Saints* dans les diverses réligions.

Dans leur parcours, les Nadis forment sept plexus, dans lesquels tourbillonnent la lumière astrale. Ce sont ces plexus que les Hindous nomment *Roues*.

Voici leurs noms : Plexus sacré ; Prostatique ; Solaire ; Cardiaque ; Pharyngien ; caverneux, enfin la glande pinéale, dénommée en sanskrit *Brahmarandra*.

Dans la science du souffle, cette glande joue un grand rôle, et cependant, fait curieux à noter, sa fonction est totalement inconnue des physiologistes modernes.

La glande pinéale est placée au centre de la tête, du cerveau (voir notre figure). A chacun des plexus correspond un certain nombre de respirations extrêmement variables, 200, 300, 400, 500 jusqu'à 6.000.



Cent-un Nadis sont unis au cœur et parmi ceux-ci, un passe à travers la tête; ils sont plus ou moins forts, c'est pourquoi on les divise en trois degrès de plus en plus tenus, ceux du troisième

degré sont si minces qu'on ne peut les apercevoir qu'à l'aide d'un microscope. Sushumnâ est nn nadi qui s'étend dans le milieu du corps et ses ramifications à travers celui-ci servent, durant la vie, à porter le souffle du côté positif au côté négatif du corps. Sushumnâ est aussi la moëlle épinière, c'est pour cela que ses ramifications sont les liens de la force à la fois positive et négative. Quand le souffle lunaire ou le souffle solaire ne règnent ni l'un ni l'autre, on dit que le souffle (Prâna) est en Sushumnâ.

En ce qui concerne le sang, les Nadis (1) peuvent être considérés comme des vaisseaux capillaires.

Dans le volume de *Râma Prasad* (2), nous voyons aussi qu'il existe dans ce système des centres, d'après le Vishramopanishad, des pouvoirs moraux et intellectuels *Sidhis* ainsi décrits :

1. Tandis que l'esprit réside dans la partie orientale du cerveu (voir notre figure, page 143), qui est de couleur blanche, on est porté à la patience, à la générosité.

2. Tandis que l'esprit reste dans la partie Sud-Est, qui est de couleur rouge, il est enclin au sommeil, à la torpeur et à de mauvaises inclinations.

(1) Ce terme désigne un tube, un vaisseau ; il s'applique indistinctement aux vaisseaux sanguins et aux nerfs ; il désigne également une artère ou une ligne le long de laquelle s'étend parfois un liquide ou un courant de force.

(2) Ouvrage cité ci-dessus.

3. Tandis que l'esprit reste dans la partie Sud, qui est noire, il incline vers la colère, la mélancolie et les mauvaises tendances.

4. Quand l'esprit demeure dans la partie Sud-Ouest, qui est de couleur bleu, il incline vers la jalousie et l'artifice.

5. Quand l'esprit réside dans la partie Ouest, qui est de couleur brune, il est enclin aux sourires, aux tendresses et à l'enjouement.

6. Quand l'esprit réside dans le Nord-Ouest, qui est de couleur indigo, il est enclin à l'anxiété, à d'impatients mécontentements et à l'apathie.

7. Quand l'esprit réside dans la portion Nord, qui est de couleur jaune, il est enclin à l'amour, aux jouissances et à l'ornement.

8. Quand l'esprit réside dans le Nord-Est, qui est de couleur blanche, il incline vers la pitié, le pardon des offenses, la réflexion et la religion.

9. Quand l'esprit réside dans les Shandis. c'est-à-dire dans la réunion des phases positives et négatives de quelque force (1), alors survient le

(1) Ce terme est synonime de Sushumnâ. La conjonction de deux tatwas, quand l'un des tatwas passe dans un autre, l'akasa intervient. Par ce fait, on ne peut changer l'état de la matière en un autre, sans faire l'interpénétration du tatwa qui intervient. Cet état d'intervention n'est pas néanmoins le Sandhi. Par cette conjonctîon tatwique, il se produit toujours un nouveau lien qui indique la lenteur ou

malaise et la maladie dans le corps de l'homme, et l'esprit incline alors vers trois humeurs.

10. Quand l'esprit reste dans le centre du cerveau, qui est de couleur violette, il incline vers l'intelligence.

Quand l'un de ces centres est en action, l'esprit est conscient de cette même nature de sensibilité, il incline vers celle-ci. Les passes magnétiques servent seulement à exciter ses centres.

Ces centres sont placés dans la tête aussi bien que dans la poitrine, aussi dans la région abdominale et dans les reins, etc.

Ce sont ces centres conjointement avec le cœur lui-même qui portent le nom de Pâdmas ou Kamalas (Lotus) quelques-uns sont larges, quelques-uns étroits, très étroits même. Le lotus est le type de ces végétaux qui ressemblent à une source avec ses diverses branches. Ces centres sont les réservoirs des divers pouvoirs, de là, les sources des Pâdmas ; les nadis ramifient ces centres et leurs diverses branches.

Les plexus nerveux des anatomistes modernes

longueur du souffle. Ainsi, quand Agni et Vayu sont réunis, cette longueur du souffle se trouve quelque part en les deux. Il en est de même pour les autres Tatwas. Si les phases positives et négatives prennent en quelque objet leur l'apparence pour quelque temps dans un ordre régulier et immédiat, on dit qu'ils sont en conjonction (Sandhi).

coincident avec ces centres. De ce que l'on sait à ce sujet, on peut dire que ces centres sont constitués par les vaisseaux sanguins. Mais la seule différence entre les nerfs et les vaisseaux sanguïns est la diffèrence qui existe entre les véhicules du souffle positif ou du souffle négatif. Les nerfs sont dans la structure du corps positif et les vaisseaux sanguins négatifs. Partout les nerfs sont les correspondants des vaisseaux sanguins ; mais tous les deux sont indistinctement dénommés, *Nadis*.

Tout le chapitre cinquième vient corroborer cette science par l'étude des Souffles puisée chez les Egyptiens, dont aujourd'hui tous les archéologues éminents, les maîtres contemporains, reconnaissent le haut savoir. Nous aurions pu donner dans ce chapitre des documents et des commentaires en bien plus grand nombre, car l'Egyptologie sacrée et sa profonde science nous est depuis longtemps connue, nous ne l'avons point fait, cependant, parce que nous ne voulions qu'écrire un Traité succint d'abord, un véritable Manuel de la respiration (1), et qu'ensuite, les profondes études occultiques ne conviennent point à tous

(1) Evidemment l'ouvrage : *Le Livre des Respirations* doit être lu et relu, bien souvent pour être compris du lecteur ; mais nous garantissons à celui-ci, qu'il sera largement dédommagé de sa peine, car chaque nouvelle lecture, lui apprendra des faits nouveaux ; ncus pouvons l'affirmer.

les esprits, mais ceux de nos lecteurs auxquels conviendraient ces travaux spéciaux et spéculatifs, pourraient les étudier dans d'autres œuvres écrites; dans notre *Isis Dévoilée* et dans nos *Commentaires* sur le *Livre des morts*, dont nous avons dévoilé en grande partie tout l'Esotérisme *dévoilable* ou *dévélable*.

Le lecteur trouvera ces commentaires dans les deux volumes succints de la Doctrine Esotérique à traves le âges (1).

Nous poursuivons le haut enseignement de la *Science des Souffles* dans le chapitre sixième en étudiant d'une manière succinte mais suffisamment développée cependant, la *Phisolophie Yoga*, c'est-à-dire la science des *Yogîs*, dont on commence à peine à se douter en notre Occident, tandis qu'en Orient, dans l'Inde par exemple, elle est connue depuis trente-cinq ou quarante siècles au moins. Ce chapitre apprend, pour la première fois peut-être dans notre pays, ce que c'est que l'Hivernage humain et ce que l'homme doit faire pour l'accomplir.

Nous sommes bien persuadés que nombre d'esprits routiniers, nous traiterons de fou, tout au moins de *toqué*, de présenter au lecteur de pareils faits, *comme étant arrivés*.

(1) Voir LA DOCTRINE ESOTÉRIQUE *à travers les âges*, 2 volumes in-8°. Paris, H. Chacornac ; c'est dans cette œuvre où le lecteur trouvera comménté en partie le *Livre des Morts*.

C'est ici ou jamais le cas d'utiliser l'expression.

Mais peu nous importe, il y a déjà fort longtemps que nous avons l'habitude d'être traité de fou par les rétrogrades et les vieilles perruques teintes. Quand il y a 40 ans, nous affirmions déjà comme absolument *vrais* et *anthentiques* tous les faits de psychisme, aujourd'hui admis par les vrais savants, on nous traitait de fou, malgré les œuvres d'art que nous avions déjà produites. — L'hivernage humain !! quelle idiotie ! Faut-il qu'un homme soit insensé pour affirmer de pareilles bourdes !

Nous répondrons pas si vite, chers amis, chers détracteurs. Nous ne sommes pas peut-être aussi diplômé, aussi enrubanné que vous, mais voulez-vous bien nous dire pourquoi l'homme par entraînement, l'homme qui est le roi des animaux, ne pourrait pas faire comme tant des bêtes, ses frères inférieurs, comme sa petite sœur : la marmotte, par exemple. (1)

Est-ce que celle-ci n'a pas la faculté de respirer fort peu ? Est-ce qu'elle n'hiverne pas comme la tortue quatre ou cinq mois sous terre, comme ensevelie pendant tout ce laps de temps, sa respiration

(1) N'oublions pas que dans l'INTRODUCTION du présent volume (page XIX) nous citons le cas d'un pauvre mineur qui est resté 51 jours, sans boire, ni manger ; ce qui prouve la résistance humaine, même sans entraînement préalable.

étant presque entièrement suspendue ? N'en est-il pas de même du hamster, de la chauve-souris, du hérisson, du blaireau ? Celui-ci ne passe-t-il pas une très grande partie de l'hiver dans un semi-engourdissement.

Certainement de tous ces animaux, la tortue est celui peut-être qui respire le moins, deux ou trois inspirations par minute, ce qui lui permet de supporter à un haut degré la supension de la respiration et la privation de l'air atmosphérique. Nous n'ignorons pas non plus, que la longévité de ce reptile est considérable, il peut en effet devenir centenaire. Comme il a la vie tenace, la vie dure, il peut *endurer* une très longue abstinence (quatre et cinq mois) et pendant ce laps de temps, il cesse de respirer. Sous notre climat, c'est généralement vers le mois de Novembre que la tortue se retire sous le sol, sous terre (elle se *terre)* et reste dans sa retraite jusqu'à la mi-avril. Elle dort par conséquent cinq mois à cinq mois et demi ; mais nous devons ajouter que ce n'est pas seulement pendant son hivernage qu'elle se livre au sommeil ; elle dort en effet, une partie de l'été ; quand il pleut (elle fait le contraire de l'escargot) ; la tortue se retire au contraire dans un trou pendant les jours pluvieux. — Quand elle se réveille de son long sommeil hivernal, de sa longue léthargie, elle commence à manger ; fort peu dans les

premiers jours, puis, son appétit augmente, enfin avec les grandes chaleurs, elle devient tout à fait vorace. Ce qu'elle préfére comme nourriture, ce sont les plantes laiteuses. la laitue de nos jardins, le pissenlit, le laiteron et une variété de chardon : telle sont ses mets de prédilection.

Avec le cours de l'été et en automne, son appétit décroit ; cinq à six semaines avant de commenccr son hivernage, elle arrive à ne presque rien manger ; elle pratique donc une sorte d'entraînement.

Un autre animal curieux au point de vue de l'hivernage, c'est le *Lacerta Palustris*. Il est carnivore (nécrophagien), puisqu'il se nourrit d'insectes. Il a pour le sel une répugnance invincible, absolue, puisqu'il meurt, si on le plonge dans l'eau salée. On voit que ces animaux suivent la diétitique yogique.

Après avoir parlé de certains animaux terrestres, aériens, nous devons dire quelques mots des animaux aquatiques. Ceux-ci ne vivent dans l'eau, que parce qu'ils respirent de l'air, c'est un fait démontré aujourd'hui.

On croyait à tort anciennement que l'animal terrestre aérien respirait de l'air, vivait par l'air. et que les animaux aquatiques rejctant de l'eau. ne vivaient que par respiration de l'eau, et que les poumons et les branchies avaient des fonctions tout à fait différentes ; c'est là une erreur.

« C'est, nous disent MM. Félix Jolyet et Paul Regnard (1), Robert Boyle (2) qui le premier en 1670, chercha à demontrer que l'air est nécessaire à la vie de tous les animaux, et cela aussi bien à la vie des animaux aquatiques que des animaux aériens. Mais ce ne fut que quelques années plus tard, que Jean Bernouilli mit ce fait hors de doute, en établissant expérimentalement que l'eau contient de l'air et que les poissons ne peuvent vivre dans l'eau purgée de ce fluide par l'ébullition. — Un siècle devait s'écouler, avant que la véritable théorie de la respiration ne fut définitivement établie par les travaux de l'illustre Lavoisier...

« Priestley, en 1777, avait déjà constaté que les poissons vicient l'air de la même manière que les autres animaux, en absorbant l'oxygène, ou suivant sa théorie, en y cédant du phlogistique, sans toute fois remarquer la production d'acide carbonique par ces animaux. »

Mais ce n'est guère que Spallanzani qui a démontré d'une manière certaine, positive, que chez tous les animaux aériens, terrestres et aquatiques

(1) *In Recherches physiologiques sur la respiration des animaux aquatiques*, broch. in-8° de 19. *Extraite des archives de physiologie*, Paris, Masson.

(2) *New Pneumatical expérients about respiratious*, *Phil. Trans.* 1670, p. 2011 et 2035.

les phénomènes chimiques de la respiration sont au fond, absolument identiques.

Tirant des lignes qui précèdent la conclusion logique qu'elles comportent, nous dirons puisque des animaux inférieurs à l'homme sous tous les rapports, hivernent des mois entiers, sans manger ni boire et sans respirer presque, pourquoi l'homme ne pourraît-il faire ce que font ces animaux ? Il le fait bien, mais encore dans de si faibles proportions que peu de personnes l'ont vu et dès lors, ne veulent pas y croire. Mais nous allons encore fournir au lecteur des faits plus extraordinaires, car la nanature ne s'arrête dans aucune de ses voies ; elle va toujours beaucoup plus loin que l'homme, croit aujourd'hui.

Parlons donc ici des résurrections animales.

La Rose de Jéricho *(Anastatica hierochuntias L.)* de la famille des crucières, exposée aux rayons solaires dessèche à tel point qu'elle meurt et cependant, même après un temps considérable, on peut lui donner les apparences de la vie en l'humectant avec de l'eau pure ou en plongeant son pédoncule dans un liquide. Elle développe alors ses rameaux et l'on croit qu'elle va reprendre peu à peu son activité végétative. Il n'en rien hélas, elle est morte, bien morte la pauvre plante, ce qu'on nomme à tort, sa résurrection n'est qu'un simple fait d'hygrométricité !

Dans le règne animal au contraire, nous pouvons assister à une sorte de résurrection de certains animalcules, si leur desséchement a été opéré dans certaines conditions.

De petits Acariens nommé Tardigrades, que l'on trouve fréquemment dans la poussière sableuse des gouttières des toits ou au milieu des mousses qui s'y développent, des Anguilles, qui sont de très petits Nématoïdes, de genre de ceux qu'on nomme *anguilles du vinaigre*, des Rotifères autres animalcules d'une organisation inférieures et qui appartiennent à la classe des Systolides, intermédiaires entre les Crustacés et les Arachnides les plus dégradés et aux Helminthes, peuvent pour ainsi dire être desséchés presque complètement, ils paraissent alors avoir perdu tout espèce de mouvement et leur fonctions vitales sont à tel point anéanties, qu'ils ne présentent au microscope que de petits cadavres desséché et racornis. Et cependant, après avoir passé un temps considérable dans cet état de véritable sommeil léthargique. si on vient à les asperger avec de l'eau ou à les plonger dans ce liquide, ils reprennent de nouveau leur activité vitale. C'est là un phénomène autrement surprenant que l'expérience du Yogî que nous avons mentionné dans le cours de cette étude, page 124.

C'est Leuwenhock qui, le premier en 1701, découvrit la reviviscence des Rotifères, qui ont

fourni matière à tant de discussions parmi les physiologistes.

Needham a constaté, sur des Anguilules du blé niellé, des faits identiques à ceux que Leuwenhock avait constaté chez les Tardigrades des toits, mais Medham affirma que ces Anguillules n'étaient pas seulement dans un état de mort apparente, mais qu'ils étaient réellement morts, cependant ils ressuscitaient, renaissaient, non comme le Phœnix de ses cendres, mais de leur dépouilles mortelles, de leurs coques ; et Baker trouva des Anguillules dans du blé niellé que Needham lui avait donné 26 ou 28 ans auparavant, et qu'il ramena à la vie, après ce long espace de temps !

Voilà le Yogî bien dépassé ! !

Dans son *Manuel d'Actinologie*, paru dès 1834, de Blanville nous rapporte qu'il a pu ressusciter jusqu'à dix fois, des animaux voisins des Rotifères de Spallanzani, pris dans les conditions indiquées par le suédois Leuwenhock, mais qu'il n'a jamais pu en faire autant pour les animalcules qu'il retirait de l'eau d'un réservoir.

Dans un chapitre de ses œuvres intitulée : *Expériences sur le animaux qu'on peut tuer et ressusciter à volonté*, le savant abbé de Bologne, Spallanzani, nous dit : « Un animal qui ressuscite après sa mort et qui, dans certaines limites, ressuscite autant qu'on le veut, est un phénomène aussi inouï

qu'il paraît tout d'abord paradoxal et même invraisemblable, en tous cas, il confond toutes les idées que nous avons sur l'animalité. »

Des expériences ont été entreprises dans ces dernières années, au sujet des reviviscences de ces animalcules et il résulte des travaux de Spallanzani, de Bory de Saint-Vincent, de Ehrenberg, de Doyère, de G. Pouchet, de Schultze, que les uns admettent une résurrection véritable de ces animalcules et les autres croient avec raison, suivant nous, à une simple suppression momentanée des principaux phénomènes vitaux, à une sorte de léthargie, suivie d'un retour à l'activité vitale.

Mais en définitive, et c'est le point qui nous intéresse ici, le différent qui divise les résurrectionistes et les léthargistes, réside surtout dans l'interprétation des faits et non dans le doute de leur réalité.

Cependant, nous devons ajouter que ce qui prouve en faveur des léthargistes, c'est que la manière dont s'est produite la dessication des prétendus animaux ressuscitants, enlève à ces animaux la propriété de revivre ou la leur conserve, ainsi que l'a observé Spallanzani, suivant le mode employé pour leur désséchement. En effet, on a parfaitement constaté que les animalcules appartenant à des espèces aptes à revenir à la vie. après une dessication lente et progressive, meurent définiti-

vement, si on les retire de l'eau et qu'on les dessèche brusquement. Il en est de même si on les dépouille entièrement du sable qui les protégeait pendant leur séjour sur les mousses des toits, échauffés par les rayons du soleil. Ceci confirmerait donc que ces animaux sont seulement dans un état de léthargie, puisque, quand on les a tués par un brusque desséchement, il ne reviennent pas à la vie ; malgré cette preuve, les savants discuteront encore longtemps ; mais pour nous, la preuve est faite.

Il y a lieu de remarquer ici que les animaux de petite taille résistent plus aux températures excessives que le gros animaux et que l'homme lui-même.

Tout le monde sait qu'en général les animaux supportent mieux le froid excessif que la forte chaleur. Les travaux de M. Guénot ne laissent subsister aucun doute à ce sujet, ainsi il a démontré expérimentalement que « des insectes, des crustacés, des actinies, des grenouilles et même des poissons » ont pu être gelés sans inconvénient, sans dommage, pourvu qu'on accomplit leur dégel petit à petit et avec certaines précautions.

D'après des expériences concluantes, on peut affirmer que des chrysalides nues, des mollusques à coquilles supportent un froid de — 20 degrés et, fait plus extraordinaire encore, le limaçon pourvu

de son opercule peut supporter pendant plusieurs jours (3 ou 4) une température de — 135 dégrés.

Au contraire, nos animaux domestiques, chats, chiens, chevaux, ânes et mulets résistent beaucoup moins aux fortes chaleurs, car ils maigrissent visiblement pendant les jours caniculaires dans les pays tempérés et à *fortiori* dans les pays chauds. Bien mieux des animaux de zones froides ou même tempérées importés dans les pays chauds dans l'Inde par exemple, perdent au bout de quelques générations une grande partie de leur vigueur. On a pu constater ce fait, par les bouldogues et les Setters Ecossais importés par les Anglais dans l'Inde.

En ce qui concerne l'homme, animal plus parfait, le grand froid et la grande chaleur lui sont également fort préjudiciable ; l'animal-humain meurt aussi bien par suite de grands froids que par des chaleurs excessives.

Avec le Chapitre VII, nous avons étudié le Prânâyâma, c'est-à-dire une de cinq phases qui permettent la suppression des mouvements respiratoires, les autres phases se nomment Pratyâhâra, Dhârana, Dhyâna et Samadhi ; ici nous nous trouvons en plein Esotérisme, surtout quand nous abordons l'étude du Prânâyâma Védique.

Avant de terminer cette conclusion, nous dirons que nous aurions voulu parler des Insufflations ;

mais ce sujet est si vaste, qu'il aurait fallu lui donner une certaine importance ; aussi, nous n'avons pas cru devoir le faire, car cela nous aurait entraîné trop loin ; nous n'en dirons ici qu'un mot. — L'Insufflation, est un des moyens d'*auscultation* des plus sûrs.

Ainsi quand l'insufflation opère sur un individu en développant une douce chaleur et que le courant calorique se répercute au loin et profondement dans les organes voisins du point insufflé, l'on a une preuve que la circulation sanguine est libre et normale.

Si l'insufflatiou ne développe que peu de chaleur, que dès lors, aucun calorique ne rayoune autour du point insufflé, ce fait témoigne que les parties sont congestionnées et qu'on se trouve en présence d'un état congestif sanguin ; enfin, quand l'insufflation développe une sorte de cuisson provoquée par des picotements, c'est qu'au point insufflé, il y a obstruction et défaut de circulation.

A l'aide des insufflations, on peut amener la circulation nerveuse, car le souffle a une action curative ; les insufflations chaudes ont une action tonique et active, on peut avec leur secours, traiter les obstructions, les engorgements, les syncopes et les asphixies même, avec leur aide on a pu opérer de véritables résurrections.

Par des insufflations fraîches, on obtient une

action rafraîchissante sur les organes du corps et avec leur aide, on dégage les parties engorgées.

Nous n'entrerons pas dans d'autres détails sur les divers procédés d'insufflation, nous bornant à renvoyer le lecteur à des ouvrages spéciaux, notamment à l'ouvrage très connu de A. Bué.

Telle est dans son ensemble notre œuvre ; nous estimons que le lecteur qui l'aura parfaitement comprise, se mantiendra en parfaite santé, nous estimons aussi lui avoir donné un talisman, (une véritable *Bague Magique)*, avec lequel, il pourra vivre de longs jours heureux, étudiant et pratiquant la science du souffle et faisant autour de lui le plus de bien possible.

Vivant ainsi, il aura donc accompli sa mission dans ce monde terrien et pourra par conséquent partir heureux pour un monde meilleur, pour l'astral ou pour le plan Dévakanique, ce que nous lui souhaitons de tout cœur.



APPENDICE

Goménol, Niaouli, Cajeput.

Il existe dans la nature quantité de produits que l'homme ne sait pas utiliser au point de vue de sa santé ; l'un de ceux-là est connu aujourd'hui sous le nom de *Goménol*. Il est d'une grande efficacité dans le traitement des maladies microbiennes vulgaires de l'appareil respiratoire, telles que le coryza et la bronchite aiguë ou chronique.

Le Goménol est un extrait de la distillation des feuilles fraîches de Niaouli, nom Canaque qui désigne une variété de Mélaleuque *(Melaleuca viridiflora, Gaettner)*, arbre de la Nouvelle Calédonie, où il forme des forêts considérables. Cet arbre appartient, comme les Eucalyptus, à la famille des Myrtacées, tribu des Leptospermées.

Au point de vue de sa composition, l'essence de Niaouli est un ternipol naturel, qui renferme plus d'eucalyptol cristalisable que l'essence d'eucalyptus même. Cette dernière renferme des quantités très

appréciables d'aldéhydes butyriques, valériques et autres, tandis que l'essence de Niaouli au contraire, ne contient que des quantités insignificantes de ces aldehydes, qui sont des produits toxiques. Le Goménol est aujourd'hui utilisé surtout dans le traitement de la bronchite chronique, en inhalations, en ingestions et même en injections hypodermique.

Le Goménol ou essence de Niaouli, se comporte comme le ternipol. Il diminue les hypersécrétions de la muqueuse des voies respiratoires et finit par les suprimer ; il calme peu à peu les quintes de toux, en attendant de les supprimer totalement.

Un autre avantage, des inhalations d'essence de Niaouli, est de rendre moins impressionables des malades qui aux moindres variations atmosphériques, contractent des coryzas ou des bronchites.

Tels sont les principaux effets thérapeutiques constatés par les praticiens aux sujet de ces inhalations ; aussi peut-on conclure que les propriétés antiseptiques de cette essence sont anti-évolutives par action, qu'elle rend le terrain, par elle préparé, impropre à la culture, mais que dans aucun cas, les vapeurs de cette essence n'à tué directement les germes semés ; aussi peut-on en conclure que sans un terrain fertile, les germes pathogènes cessent d'être dangereux.

Disons enfin, que l'essence de Niaouli agit sur les germes inhalés avec l'air par l'intermédiaire des

surfaces épithéliales qui sont rendues impropres à la culture des dits germes ; qu'elle agit de même sur les hypersécrétions de la muqueuse des voies respiratoires, ainsi que sur les quintes de toux nerveuses ; c'est donc un agent prophylactique et curatif des maladies microbiennes de l'appareil respiratoire, comme le dit fort bien, le Dr F. Forné, enfin l'honorable médecin de la marine ajoute : « La supériorité de l'essence des mélaleuques sur les autres essences et en particulier sur l'essence d'Eucalyptus est due à sa composition qui est celle du ternipol naturel remarquablement riche en eucalyptol cristallisable et relativement pauvre en produits nocifs pour le sujet. »

L'essence de Niaouli est une essence liquide, neutre au tournesol ; insoluble dans l'eau et la glycérine, elle est soluble dans l'alcool, l'huile, l'éther et le pétrole. Sa couleur est d'un ton jaunâtre, son odeur est aromatique, d'une grande finesse et très agréable ; elle a une saveur âcre quant à sa densité à 12°, elle varie entre 0,921 et 0,910.

Quatre corps principaux entrent dans sa composition ; ce sont : l'eucalyptol cristalisable ($C^{10} H^{18} O.$) le térébenthène ($C^{10} H^{16}$), le terpilénol et un carbure qui a la même fourmule atomique que le térébenthène, c'est ce carbure qui donne à l'essence une légère odeur citrique ; enfin, un résidu de cou-

leur verdâtre assez dense qui provient de produits résinifiés.

« Comparant ensuite l'essence de Niaouli à un produit employé en thérapeutique sous le nom de ternipol de List, M. Bertrand (1) observe que ce dernier produit est formé d'eucalyptol, de citrène et de terpinol qui est optiquement inactif, tandis que l'essence de niaouli contient, en outre, de l'eucalyptol cristallisable, un térébenthène dextrogyre, le citrène et le terpilénol levogyres ; bref, dans l'essence de niaonli, c'est l'eucalyptol qui l'emporte de beaucoup par son abondance sur les autres composants, tandis que dans le terpinol de List, c'est le ternipol qui est le produit principal.

« En résumé, au point de vue de sa composition, l'essence de niaouli est un ternipol naturel, remarquablement riche en composants antisceptiques dont le plus abondant est l'eucalyptol cristallisable et remarquablement pauvre en aldéhydes toxiques, — double condition favorable aux applications thérapeutiques.

« Le Dr E. Main voulant apprécier le degré de toxicité de l'essence de niaouli, en a injecté sous la peau d'un lapin, une dose de quatre grammes d'essence par kilogramme d'animal et il n'a noté aucun phénomène fâcheux.

(1) Professeur au Museum d'histoire naturelle de Paris, a fait des travaux spéciaux sur les mélaleuques.

L'essence avait été dissoute préalablement dans son volume d'huile d'olives.

« Quelques gouttes de cette solution huileuse concentrée projetées dans l'œil du lapin ont produit à peine un peu de rougeur de la conjonctive.

« Il résulte de ces deux expériences que l'essence de niaouli dissoute dans l'huile d'olives, à volumes égaux, est peu ou pas toxique et peu caustique.

Ajoutons que les inhalations d'air mélangé aux vapeurs des essences de niaouli ou de cajeput (1), répétées chaque jour, pendant plusieurs mois consécutifs, par des personnes d'une bonne santé apparente et qui n'avaient en vue que la recherche d'un moyen qui leur ferait perdre la suceptibilité à contracter des rhumes, à l'occasion de la moindre variation atmosphérique n'ont produit aucun effet fâcheux.

« Ces tentatives de prophylaxie, du reste, couronnées de succès, ont la valeur d'une expérimentation et prouvent l'innocuité de ces mélanges d'air et de vapeurs d'essences, administrées par la voie broncho-pulmonaire.

« L'élimination de l'essence de Niaouli, admi-

(1) Le *Cajeput*, corruption du terme malais *Caju-puti* ou *Caju-kila*, désigne une espèce de Mélaleuque qui ressemble au *Niaouli*. Ce Mélaleuque (*Mélaleuca leucodendron*) est très répandu à Java, à Bornéo et dans les autres îles de l'Asie équatoriale.

nistrée en injections hypodermiques, se fait par les poumons et par les reins, ainsi que l'attestent l'odeur particulière à l'essence que prend l'haleine et l'odeur de violette que présente l'urine,

« Il est à noter, dit M. le Dr E. Main, que les inhalations de Niaouli ne produisent pas l'odeur de la violette des urines, contrairement à ce qui se passe avec l'essence de térébenthine administrée par la même voie. Même résultat négatif, au point de vue de la réaction odorante des urines, quand on plonge les mains dans l'essence de Niaouli où lorsqu'on pratique des frictions avec cette substance. Or, le térébenthène, un des composants de l'essence de Niaouli, administré isolément par la voie dermique ou par la voie pulmonaire, produit cette réaction des urines. On peut donc se demander si le tégument externe est celui des voies aériennes, qui laissent passer le térébenthène administré isolément, n'interviennent pas à la façon d'un filtre ou d'un dialyseur, pour le retenir quand il entre dans certaines associations du térébenthène dans la compositon de l'essence qui lui enlève cette propriété de communiquer aux urines l'odeur de violette.

« Quoiqu'il en soit, cette observation prouve une fois de plus que le choix de la voie d'introduction des substances actives n'est pas chose indifférente.

. . . .

« L'action thérapeutique la moins contestée des essences de Niaouli et de Capejut est celle qui porte sur la toux et sur les secrétions de la muqueuse broncho-pulmonaire. Nous avons été quelquefois surpris de la rapidité avec laquelle les inhalations de ces essences ont produit le calme de la toux. — Quant aux secrétions, elles sont modifiées dans leur quantité et dans leur qualité : l'expectoration diminue, les crachats deviennent moins visqueux, plus fluides et se détachent plus facilement ; enfin tout rentre dans l'ordre.

« Le calme de la toux, dans les cas d'hypersécrétion concomitante, s'expliquerait comme un effet naturel de la modification sécrétoire ; mais nous insistons sur le fait que ce calme se produit parfois en dehors de toute hypersécrétion. — Or, la toux n'étant qu'un phénomène réactionnel causé par l'excitation d'une surface sensible, on peut se demander si les essences agissent dans ce dernier cas, en faisant cesser l'excitation périphérique ou bien en inhibant l'acte nerveux réflexe.

« Nous avons déjà refuté l'opinion attribuant aux essences des propriétés microbicides ; on conçoit en effet, difficilement une substance qui tuerait les germes pathogènes et qui respecterait les tissus servant de milieu de culture à ces germes ; nous avons dit que l'action des essences sur les microbes se borne à entraver leur évolution par une momi-

fication temporaire du terrain ; mais cette action anti-évolutive ne saurait suffire à elle seule pour expliquer la modération quelquefois brusque de la toux et des secrétions bronchiques. Aussi, sommes-nous conduit à faire intervenir, dans ce cas, des actions nerveuses se manifestant par des effets réactionnels inhibitoires, vaso-moteurs et autres (1). »



(1) Les Essences de Niaouli et de Cajeput considérées comme des auxiliaires dans la lutte contre les maladies microbiennes vulgaires de l'appareil respiratoire, par le Docteur F. Forné, médecin en chef de la Marine de Réserve, pages 24 et 25. Paris, 1895.

GLOSSAIRE
DES TERMES SANSKRITS

mentionnés en partie dans ce volume et usuellement employés dans les Ouvrages de Théosophie Orientale et Occidentale (1)

Abhijit. — Une des maisons lunaires.

Abhinâna. — Discernement ; un des cinq attributs psychiques que possède l'Arhat.

Abhinivesha.— Nom technique de cette faiblesse d'esprit, que cause la crainte de la mort. — C'est une des cinq misères des yogîs.

Abrottha. — Foudre du Dieu Indra ; on la nomme aussi *Acani*.

Açvamedha. — Sacrifice du cheval ; il avait une grande importance chez les Hindous. — Voir un long article sur ce sujet dans le *Dictionnaire d'Orientalisme et d'Occultisme*.

(1) Ce glossaire est donc d'une utilité incontestable pour les étudiants en Théosophie. Pour son élaboration, nous avons consulté : 1° Le Dictionnaire *d'Orientalisme et d'Occultisme ;* 2° La Doctrine Esotérique *à travers les âges ;* 3° Un petit glossaire, sans nom d'auteur, édité par la Librairie de l'Art Indépendant, Paris, Ed. Bailly, éditeur.

Adjiva. — Etat de non-moi, désigne dans l'Esotérisme Bouddhique, l'état d'inconscience, la conception de l'*Absolu*, considéré soit comme être, soit comme non-être.

Adwaiti. — Non dualiste ; il y a des Brahmes qui n'admettent pas deux principes en contradiction : le bien et le mal ; Dieu et le diable.

Agama. — Une des trois voies de la Connaissance. — La Connaissance qui nous vient de l'expérience des recherches des autres personnes qui font autorité auprès de nous, est dit venir d'Agama. — Les Védas sont pour cela appelés *Agama*. — Pour d'autres significations, voir le *Dictionnaire d'Orientalisme et d'Occultisme.*

Agnî. — C'est le feu ; le nom de l'aither lumineux, autrement appelé Téjas Tatwa. Sa couleur est rouge. Les autres nuances résultent de son mélange avec les autres couleurs. — Pour renseignements complémentaires, voir le *Dictionnaire d'Orientalisme et d'Occultisme*, V° Agni.

Agni Datu Samadhi. — Contemplation yogique; état d'extase particulier, dans lequel Kundalini est extrêmement développé. — Dans cet état, l'extatique voit l'espace semblable à une nappe de feu.

Ahankara. — Egoïsme, Personnalité. — La conception du Moi, Soi-Conscience ou Soi-Identité ; le Moi ou principe égoïste et mayavique dans

l'homme, provient de son ignorance qui sépare son Moi du Un-Soi Universel.

Ahavanîya. — Un des trois feux, qui étaient entretenus dans les familles de l'Inde ancienne.

Aïsha. — Faculté de l'Evolution chez l'homme, dans la matière ou Aïsha matérialisée : Héva, c'est-à-dire la passivité, l'existence élémentaire !

Aïther. — Fluide pur, quand une force intelligente et pure le dirige ; mais abandonné à son propre mouvement, l'Aïther devient *Nahash ;* c'est le serpent de la Genèse.

Akasa. — Nom du premier Tatwa, l'aither, *sonifère* (qui porte le son). C'est un de plus importants Tatwas ; tous les autres dérivent de lui, vivent et fonctionnent par lui. Toutes les formes et toutes les idées de l'Univers vivent en lui. — Il n'y a rien de vivant dans le monde, qui ne procède de l'Akâsa, qui ne dérive de lui. C'est lui que l'on peut trouver dans chaque substance et dans les autres Tatwas, il paraît immédiatement, ou disons mieux : il est dans chaque chose, mais à l'état invisible.

Voici ce que nous dit, au sujet de l'Akâsa, le Dr Franz Hartmann (1) : « La matière ou la « Terre » ou (comme on la désigne dans son état primordial)

(1) Franz Hartmann : *La Magie blanche et noire*, traduction française, page 120 ; 1 vol. in-8°, Paris, 1905.

l'*Akhasa*, est un élément matériel invisible pénétrant tout l'espace. Condensée par le pouvoir organisateur de l'âme, elle fournit la substance aux formes de cette dernière, les rendant visibles sur le plan physique. »

Alambuska ou **Aiammuka.** — Tube-canal du corps humain, qui part de la bouche ; c'est le canal alimentaire.

Aiaya. — *Lit.* Immuable. — Alaya est le réceptacle de toute l'existence à l'état de LAYA (voyez ce mot).

Ambarîsha. — Un des cinq enfers Boudhiques. — Les qualités du Tatwa Apas y sont établies en douleureux excès.

Amrita. — Nectar des Dieux.

Amanda. — Etat de béatitude dans lequel, l'âme se fond dans l'esprit. — C'est aussi le milieu de l'état spirituel dans l'atmosphère Tatwique.

Anandamayakosha. — Canal spirituel ; monade spirituelle.

Ananta-Jyoti. — Lumière brillante, sans fin, omnipénétrante, qui ne serait, d'après certains auteurs, que l'Aither ou Akasa.

Anaradha. — La septième maison lunaire.

Andhatâmishra. — L'enfer dans lequel sont établi en douleureux excès, les qualités du Tatwa Akâsa.

Anugita. — Un des Upanishads ; Traité très occulte.

Anumâna. — Conclusion.

Apâna. — Manifestation du principe de vie qui chasse de l'économie humaine, les résidus qui ne sauraient y demeurer ; tels que les déjections, scytales, urines, etc.

Apantartamah. — Sage Védique, qu'on dit s'être incarné comme Vyâsa Krishna Dvaipâyana, l'auteur du Mahâbhârata, etc.

Apas. — Nom d'un des cinq tatwas, qu'on pourrait traduire en français : Aither savoureux.

Apavarga. — Littéralement, non livraison, c'est-à-dire, Délivrance.

Arhat. — On prononce et on écrit aussi Arahat, Arham, Rahat ; adeptes de la science secrète ; ascètes, qui sont parvenus à un état supérieur de développement intellectuel, moral et spirituel.

Ardrâ. — Un des astérismes lunaires (constellation lunaire).

Aryani-Satyni. — *Les Quatre vérités*, c'est-à-dire les quatre aphorismes formulés par Çakya-Muni et qui forment le dogme fondamental de la Philosophie Bouddhique.

Asamprajnata. — L'état le plus élevé de la trance mentale, dans lequel l'esprit est entièrement absorbé dans l'âme. — Ce remarquable état est aussi connu que le *Samprajnata*.

Asat. — Souffle négatif ou phase de la matière.

Ashleshâ. — Une des maisons lunaires.

Ashvini. — Première maison lunaire.

Asmita. — 1. Synonyme de Ahankara ; (V. ce mot.) Egoïsme. — 2. Part active ou parcelle de Soi. — 3. Notion de ce que le Soi n'est en rien séparé de nos perceptions et conceptions.

Atma. — Terme pali, qui désigne l'Esprit, (l'esprit Divin) ; c'est le septième principe qui entre dans la composition de l'homme parfait.

Aum, Om. — Syllabe très sacrée que les Hindous nomment aussi : *Prâna.* — Pour plus de détails, voir ce terme dans le *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie.*

Avidya. — Faux savoir. — Agnoscence ; ignorance.

Avitchi. — Etat de la plus idéale spiritualité du mal au point de vue terrible ; c'est une sorte d'état de Lucifer.

Bharani. — La seconde maison lunaire.

Bhata. — Ecorces, reliques *(reliquiæ)* des désincarnés, des morts.

Bodhi. — Etat particulier de Trance dénommée aussi *Samadhi.* — Pendant cet état, le sujet atteint le sommet de la connaissance *(Vidya.)*

Bodhisattva. — Individualité qui vit sa dernière existence avant d'atteindre l'état de Bouddha.

Brahma. — Avec un *a* bref est synonyme de Parabrahm, de l'Absolu, du Maître ou Créateur de

l'Univers ; avec un *â* long indique le sixième principe de l'Univers, la Soi — conscience Universelle.

Brahchamari ou **Brahchamarin.**— Un brahme acète, voué au célibat, à la chasteté : on désigne aussi sous ce terme, un moine et un étudiant religieux.

Brahmadanda. — Epine dorsale ; colonne vertébrale.

Brahmarandhra. — Trou de la tête à travers lequel passe l'âme du yogî ; par lequel sort l'âme résidant dans la glande pinéale ! c'est à ce trou que se termine la moëlle épinière. — C'est un terme très mystique, qui n'a, du reste, une signification qu'en mystique.

Brahma Vidyâ. — La divine Sagesse ; la Théosophie (Theosophia).

Buddhi. — La sagesse, l'entendement, l'intelligence ; l'âme spirituelle ; sixième principe dans la constitution de l'homme.

Chaitra. — Montagne de la Lune du calendrier hindou, qui correspond généralement à un nombre de jours compris partie en février, partie en mars.

Chakra. — Littéralement, cercle ou disque (la foudre) ; un des attributs de Vishnu.

Ce terme a pour synonymes *Nabou* et *Vajra.*

Chakshu. — L'œil ; modification occulaire de *Prâna.* (Voy. ce mot). — *Lokachakshub* ou l'œil du monde, c'est un des noms du Soleil.

Chandogya. — Nom d'un Upanishad, qui comprend une série de Traités sur la philosophie ésotérique de l'Inde.

Chandra. — La Lune, c'est aussi une Divinité. C'est le nom, que l'on donne au souffle, qui sort de la narine gauche ou souffle lunaire. — Ce terme est aussi synonyme de *Soma*.

Chandra-Kauta. — La pierre de lune ; on prétend qu'elle a été formée et s'est développée sous les rayons de la Lune, qui lui ont donné des facultés occultes et des propriétés magiques. Elle a, dit-on, une influence véritable dans la fièvre, si on l'applique sur les tempes, parce qu'elle y donne de la fraîcheur.

Chandraloka. — Sphère lunaire.

Chadramanam. — Méthode de calculer le temps, par les lunes.

Chandra Riddhi Pada. — Le stage du désir. Ce terme est employé dans la Raja-Yoga pour désigner la renonciation finale de tout désir. C'est la condition *sine quâ non*, des pouvoirs psychiques, enfin, l'entrée sur le sentier du Nirvânâ.

Chandra-Vansa. — La race lunaire ; ce terme est la contre-partie de Surya-Vansa, la race solaire.

Chatur-Muka. — Celui qui a quatre faces : c'est un des titres de Brahmâ.

Chatur-Dosa Rhuvanam. — Les quatre Lokas ou plans d'existence.

Chatur-Yoni. — Ce terme est synonyme de Karymaya ou des quatre modes de naissance : les quatre voies pour entrer dans le sentier de la naissance, suivant ce qu'a décidé Karma.

Chatur-Yuga. — Les quatre Yugas, ou Ages ou Cycles, savoir : Saty, Treta, Dwapara et Kali, ces âges comprenent ensemble une période d'environ 12.000 années divines.

Voici la durée des Yugas :

Satya Yaga...........	4.000	années	divines.
Treta Yuga..........	3.600	»	»
Dwapara Yuga.......	2.400	»	»
Kali Yuga...........	1.200	»	»

Chaque année divine équivaut à 360 années humaines.

Chitra. — Un des astérismes lunaires.

Choan. — Entité spirituelle très élevée, qui n'est pas par conséquent, incarné dans la matière.

Il existe diverses classes de Choan. — Voyez *Dhyan-Choan.*

Daiva. — Qui appartient aux Dieux, aux Dévas. — Un jour de Daiva égale une année de l'homme, donc une année de Daiva égale pour chaque jour 365 jours.

Daminî. — Nom d'un des vaisseaux du corps humain, plus particulièrement un de ceux qui se ramifient avec ceux du sein de la femme. — Il est fort peu connu de nos anatomistes occidentaux.

Devakan. — Terme Thibétain, qui sert à désigner un des états dans lequel l'âme avancée passe après la mort, après un séjour plus ou moins long dans le plan astral.

Devadatta. — Une des dix modifications du principe vital.

Dhammapadha. — Lit. le Chariot ; titre d'un ouvrage qui renferme divers aphorismes des Ecritures Buddhiques.

Dhanishtha. — Une des maisons lunaires.

Dhârâna. — Concentration mentale ; état particulier dans lequel se met le yogi pour méditer sur ses actions mentales, qu'il fond en Atma et s'élève au-dessus d'elles. — Dans cette phase, la sensibilité et le mouvement volontaire n'existent plus et le corps peut prendre et conserver telle posture qu'on lui donne ; c'est l'état de catalepsie, après lequel, les yogis arrivent à celui de DHYANA (voy. ce mot).

Dhyânâ. — Phase de haute magnétisation, dans laquelle les yogis sont plongés dans une lumière brillante, sans fin et omnipénétrante, dénommée *Ananta-Jyoti*, qui ne serait autre que l'*Aither*, l'*Akâsa* ou l'âme Universelle.

Dans cet état, le yogi est clairvoyant, c'est-à-dire possède le don de double vue.

Dhyan-Choan. — Seigneur ; ce terme s'applique aux Entités élevées spirituelles (*Choans*) de l'espace.

Dhyani-Buddha. — Bouddha de contemplation immuable.

Dreshkana. — Troisième partie du signe du zodiaque hindou.

Dubkka. — Peine, douleur, mal, souffrance.

Dvadhashânsha. — Douzième partie du zodiaque hindou.

Dvesha. — Manifestation de l'esprit qui rappelle des choses désagréables.

Dwapara-Yug. — Troisième âge ou yug d'un Manvantara, c'est-à-dire le second des quatre yugas du Pralaya.

Dwati. — Dualiste, c'est-à-dire Partisan d'une doctrine qui admet un génie du bien et un génie du mal : Dieu et le diable.

Dzyan. — Terme Thibétain, dérivé du Sanskrit *Djnyam*, qui signifie Connaissance ou même *Sagesse occulte.*

Fohat. — Lien qui relie la pensée subjective à la matière objective. « Fohat est le cheval, et la pensée est le cavalier », disent les stances de la Doctrine secrète. — On voit donc que Fohat est, en un mot, le lien entre la matière et l'esprit.

Gada-Kaumodaki. — Nom de la massue que Vishnou tient dans la main droite de son troisième bras.

Gaganswera. — Lit. Seigneur du ciel ; c'est un

des nombreux noms de Garoudha. — Cf. Addha-Nari, ou l'occultisme dans l'Inde antique, 1 vol. ill., Paris, H. Chacornac.

Gaiatri. — Prière mentale Hindoue, donnée par Brahmâ même, et qui a la propriété de purifier de toute souillure, celui qui la dit mentalement, le soir avant de se coucher.

Ganadevas. — Une classe d'êtres célestes, qu'on dit habiter le Maha-Loka. Ce sont les Directeurs de notre Kalpa (Cycle).

Gandhara. — Note musicale de la gamme hindoue qui a un grand pouvoir occulte ; c'est la troisième sur l'échelle diatonique.

Gandhari. — Nadi qui part de l'œil gauche et qui a de grandes propriétés.

Gandharvas. — Chanteurs et musiciens célestes de l'Inde. Dans les Védas, ces divinités révèlent aux mortels, les secrets du ciel et de la terre ; ils leur dévoilent également la *Science Esotérique.* — Ces artistes ont la garde du *Soma* sacré et du suc qui le produit, de même que l'ambroisie, ces liqueurs qui donnent à ceux qui les boivent dans le Temple, l'*Omniscience.*

Gharna. — L'organe de l'odorat ; modification odoriférante de *Prana* (voy. ce mot et *Jiva*).

Ganga. – Déesse de la pureté, qui personnifie le Gange. — Ce terme sert aussi à désigner la Respiration solaire.

Garhapatya. — Une des trois maisons du feu.

Ghari ou **Ghati.** — Période de temps de vingt-quatre minutes.

Gnya. — Connaissance; c'est le contraire de *Agnyana* ou non connaissance, ignorance.

Gouchasp. — Feu des étoiles, c'est-à-dire un des sept feux personnalisés et divinisés.

Gouhiaga. — Nom des deux génies malfaisants, qui suivant la croyance Hindoue, passent pour être les gardiens des cavernes et des grottes.

Gounis. — Exorcistes Hindous, héritiers des tribus Dravidiennes. — Cf. DICTIONNAIRE D'ORIENTALISME, D'OCCULTISME *et de Psychologie*, à ce mot.

Goupa-Ha. — Retraite souterraine des Yogis.

Gupta-Vidya. — Science secrète, qui a sept clefs pour ouvrir les sept Mystères. — Connaissance secrète des Mantrams mystiques.

Guru. — Maître spirituel qui enseigne un disciple ou Chéla.

Hakims. — Médecin ; médecin de l'âme.

Hamsa. — Cygne. — Nom de Parabrahm, parce que sous le symbole de cet animal, il possède à la fois les pouvoirs positifs et négatifs.

Hamsachara. — Mot technique pour désigner le processus du souffle, de la respiration.

Hanahad-Shad. — Sons mystiques, sorte de mélodie qui proviennent des hauteurs akâsiques

et frappent l'oreille de l'ascète, au début de sa méditation. — On dit aussi *Anahad-Shabd.*

Hasta. — Une des maisons lunaires.

Hastijivha. — Nadi qui part de l'œil droit.

Hatha-Yoga. — Ce terme désigne l'art de respirer, mais avec l'intention de diriger sa respiration dans toutes les parties du corps — Nos physiologistes modernes croient à tort que l'unique but de la respiration est d'emplir d'air les poumons ; les anciens physiologistes Hindous et Egyptiens attribuaient à la Respiration un rôle beaucoup plus considérable.

D'après ce qui précède, on voit que les Anciens, les Hindous surtout, se faisaient une toute autre idée du phénomène de la respiration que nos physiologistes modernes, du moins que les physiologistes officiels, car nous voyons que le Docteur A. B. L. (1) se fait une toute autre idée des phénomènes respiratoires ; il partage parfaitement nos idées sur un point de vue tout à fait négligé par le vulgaire.

Voici, en effet, ce qu'il dit sur ce sujet intéressant : (2)

« Je pense que cette fonction est plus complexe, et qu'elle ne se borne point à un simple

(1) Le Dr A. Bertrand Lauze.

(2) *Journal du Magnétisme,* année 1898, 1er trimestre, p. 405.

phénomène de fixation d'oxygène par le sang, à la faveur de son apport par l'air dans les alvéoles pulmonaires ; et au rejet de ce dernier du résidu acide carbonique.

« Certainement cette fonction est plus complexe, car je pense que chaque inspiration favorise l'entrée et la fixation dans le sang d'une quantité, d'un nouvel élément nutritif pour le corps « la matière radiante ».

« Cette matière s'introduit-elle dans le poumon, isolée libre et indépendante des autres gaz ; ou bien a-t-elle pour vecteur l'oxygène ou bien les petites quantités d'oxygène renforcée que contient l'air et que la science appelle Ozone ?

« Si l'oxygène est son vecteur normal ; l'ozone doit, par sa nature même, être plus chargée en matière radiante, et cette nouvelle force nutritive, nous rendrait compte plus naturellement, de l'action curative bienfaisante des stations de montagne ; l'air des hautes altitudes ayant un oxygène plus pur et toujours plus chargé en ozone.

« Considérer la matière radiante, comme un nouvel élément, facteur nécessaire à l'alimentation des êtres, c'est expliquer et comprendre d'une façon rationnelle, l'action du fluide magnétique, matière radiante accumulée chez des personnes qui sont en quelque sorte des piles, condensateurs vivants de matière radiante. ....

« La voie pulmonaire est-elle la seule porte d'entrée du nouvel aliment ?

« Tous nos organes jouissent-ils de la même puissance assimilatrice, vis-à-vis de ce nouveau-facteur vital ?

« N'y a-t-il pas dans notre cerveau, un centre plus spécialement chargé de l'accumuler, pour que de là, il s'irradie à travers toutes les fibres de notre organisme ? Ne convient-il pas d'attribuer cette fonction accumulative à l'une des glandes plus nobles et plus particulièrement au foie, au pancréas ou à la rate ? »

Nous pouvons ajouter que le Dr A. B. L., brûle comme disent les enfants dans certain jeu ; en effet la glande pinéale, qui est au centre du cerveau, a une fonction dans l'acte respiratoire, comme le savent les Hindous et comme nous le démontrons page 79 et suivantes de notre livre, ou nous disons :

« C'est de la masse nerveuse encéphalique que sort le pouvoir qui règle le travail alternatif des poumons. C'est de là, que partent les ordres, en vertu desquels s'effectuent les changements des Tatwas, selon les diverses opérations respiratoires qui doivent s'accomplir. »

Mais les Hindous n'étaient pas seuls, dans l'Antiquité à connaître ce que nous venons d'exposer, puisque les Egyptiens avaient écrit un Traité mal-

heureusement perdu, qui se nommait le *Livre des Respirations* (1). De leur côté, les Hindous nous apprennent que la respiration aspire la vie (Pranâ) et la distribue à tous les membres du corps, sans exception (2).

Le corps fluidique (Susksma-Sharira) est composé de matière subtile, organisée, pourvue comme le corps physique d'un système circulatoire.

L'Hatha-Yoga est en un mot, un système qui a pour but de faire dominer par la volonté consciente, les instincts de l'homme.

A propos des dangers qu'on peut courir à propos du Hatha-Yogâ (dangers auxquels nous faisons allusion dans le présent volume), voici ce que nous lisons dans le MARKANDAYA-PURANA ; Je vais maintenant décrire les dangers qui suivent la pratique imprudente du Hatha-Yogâ. — Le yogi ignorant est atteint de surdité, d'incapacité de penser, de perte de mémoire, de mutisme, de cécité et de fièvre. Le yogi devrait prendre du Yavagu (gruau aigre fait avec du riz), contenant une quan-

(1) Dans le présent volume, ce que nous donnons d'un Livre des Respirations, n'est qu'une sorte d'extrait du grand Traité perdu. — On faisait des expéditions de ces extraits, pour les placer à côté des momies.

(2) La vie (Pranâ) circule dans le corps aithérique ou fluidique (corps subtil) *Suskma-Sharira*, qui n'en existe pas moins, bien que le scalpel de l'anatomiste ne puisse le disséquer.

tité suffisante de beurre fondu et devrait pratiquer la Dharâna (méditation ou concentration). Pour guérir les affections respiratoires, il devrait retenir l'air aspiré dans les bras et la poitrine (respiration du haut des poumons) et le lancer ensuite à l'endroit où le souffle se trouve arrêté. — S'il est atteint de tremblement, il devrait penser fixement à une grosse montagne. S'il est sourd et muet, il devrait concentrer sa pensée sur le sens de l'ouïe. S'il est grandement altéré, il devrait s'imaginer qu'un fruit plein de jus est placé sur sa langue. C'est ainsi qu'on peut faire usage du *Dharanâ* pour guérir les diverses affections. Si on souffre de la chaleur, il faut par la pensée, concentrer sur soi du froid. En plaçant sur sa tête un morceau de bois plat et en le frappant avec un autre morceau de bois, on fait revenir la mémoire. En concentrant sa pensée sur Akâsa, Prithivi, Vayu, Apas et Agni, toutes les maladies causées par les Eléments sont guéries. — Si un Elémental obsède un Yogi, il faut détruire cet élémental en méditant sur Vayu et Agni. — Tiré du Dictionnaire d'Orientalisme. d'Occultisme et de Psychologie. *Tome I*, page 395, 2 vol. in-8°.

Hinayana. — Le plus petit véhicule. — Ecriture ou Ecole de Buddhistes opposée au Mahayana ou Grand Véhicule. Ces deux Ecoles sont mystiques (voir Mahayana). Dans la superstition exotérique,

ce terme désigne la forme la plus élevée de la transmigration.

Hiouan. — Epithète appliquée à Brahm et qui signifie bleu foncé et par extension *noir*.

Hiraniagharba. — Litt. *Utérus d'or*, *Œuf d'or*, contenant en germe tous les êtres ; on applique cette épithète à Brâhma, comme Créateur des mondes.

Iama-Loka. — Voyez *Yama-Loka*.

Iamapur. — Voyez *Yama-Loka*.

Ida. — Nom d'un nadi qui s'étend dans la partie gauche du corps, côté du grand sympathique.

Iddhi. — Voyez *Siddhi*.

Iddhividhanâna. — Terme pâli qui désigne la branche de science contenue dans les livres sacrés de l'Inde. Cette science comprend deux genres : le premier s'appelle : *Lankika*, c'est l'art de produire des phénomènes, à l'aide de drogues, par la récitation de charmes dits *Mantras*, ou par d'autres auxiliaires hétérogènes ; le second, nommé *Lokattara*, dans lequel le pouvoir en question est acquis par le développement méthodique de certaines facultés internes. Ces pouvoirs se développent progressivement dans une classe d'hommes qui poursuivent le cours d'une certaine pratique ascétique, dénommée Dhyana. (Olcott : *Le Boudhisme*, p. 65).

Indra. — Dieu de l'air et porteur de la foudre (Vajra).

Indriya Samvara Sila. — Règle à suivre pour réprimer ses sens ; c'est une des principales règles mises en pratique par les prêtres hindous.

Isopanishad. — Nom d'un Upanishad.

Iswara. — Le sixième principe de l'Univers.

Voici d'après Kaygata (1) une description d'*Iswara* dénommé également *Sabda* Brahman (Le Verbe) : « Ses cornes, dit le Véda, sont au nombre de quatre, ses pieds au nombre de trois ; il a deux têtes et sept mains ; le Taureau mugit, et le grand Dieu descend dans les mortels. »

Commentaires. — Les quatre cornes sont les quatre genres de parole ; les trois pieds sont les trois périodes du temps ; les deux têtes sont les deux natures du son : la nature éternelle et la nature temporelle ; les sept mains sont les sept genres de suffixes connus dans la Grammaire Sanskrite qui, reliant les mots, remplissent un rôle analogue à celui des mains chez l'homme. Iswara est comparé au taureau, parce qu'il répand ses bénédictions sur celui qui l'appelle. Il mugit, il produit un son, c'est-à-dire se manifeste ; alors le son éternel s'est réalisé en l'homme, de sorte que ce dernier peut réintégrer de nouveau dans le sein du Verbe. C'est en *Lui* qu'entrera l'homme qui

(1) Commentaires sur le *Mabbashya* de Patanjali. — *In Incantations* de Sédir.

connaît les modes de la parole dont les péchés ont été remis par un judicieux emploi de cette même parole, précédée de la connaissance du langage et qui s'est dépouillée des liens de l'égoïsme.

Jagrata. — Etat particulier de veille.

Jhana ou **Janna.** — Etat d'élévation intellectuelle qui permet à celui qui l'a atteint de se rappeler ses existences passées et de pouvoir les retracer.

C'est ce qu'on dénomme *Ondulation vitale*, depuis son origine. C'est aussi la connaissance, la sagesse occultique.

Jiva ou **Pranâ.** — C'est la vitalité, un des sept principes qui entrent dans la composition de l'homme ; voyez *Pranâ*. — Mais on applique plus particulièrement Pranâ à la vie de l'homme et Jiva à la vie de l'Univers.

Joghi. — Synonyme de Yogî. (Voyez ce mot.)

Jveshta. — Une des maisons lunaires.

Kalasûtra. — Nom de l'enfer, dans lequel les qualités du Tatwa dénommé Vayu, sont confondues dans un douloureux mélange.

Kali-yug, Kaly-yuga. — Espace de temps qui doit durer 1.200 ans divins; littéralement ce terme signifie *âge noir*. Les 5.000 premières années de ce cycle se sont terminées en 1897, vers le mois de février, pensons-nous.

Kalpa. — Longue période de temps composée de périodes moindres, dénommées *Manvantaras ;* celles-ci à leur tour comprennent des périodes plus courtes, dénommées *yugs ;* il y a quatre yugs. — *Cf.* — *Dictionnaire d'Orientalisme*, à ce dernier mot.

Kamalasana. — Une des deux postures reposantes du yogi, l'autre est dénommée *Siddhâsana* (voy. ce mot). — Le terme sanskrit *Kamala*, désigne dans le corps humain, le centre de force neurique ou nerveuse.

Kamandala. — Pot des ascètes, qui leur sert à puiser de l'eau.

Kama-Loka. — Monde du désir et de la passion non satisfaits ; c'est le séjour des esprits, des élémentaires, des fantômes et des suicidés.

Kama-rupa. — Ame animale, c'est-à-dire un des sept principes de l'homme.

Karana-Sharira. — Corps lumineux des êtres qui habitent le monde des Dévas.

Karanupadhi. — Terme védantin qui signifie littéralement : Véhicule de l'âme ; le double de l'homme a de même que l'âme animale trois aspects. Le plus matériel disparaît avec le corps mortel ; le moyen survit pendant quelque temps comme entité indépendante dans le monde des Ombres ; le troisième est immortel et vit toute la durée d'un Manvantara, à moins que Nirvanâ ne vienne mettre une heureuse fin à son existence

séparée. — C'est ce troisième aspect du double qu'on nomme en Orient *corps karmique* ou *corps de Causalité*, *corps causal*, parce qu'il dure, puisqu'il est immortel pendant toutes les incarnations dans le monde physique, dans le monde des causes. Le second double se nomme Mayavi-Rupa. — Le fantôme ou Ombre (Kama-Rupa), en Orient Bhout, vit temporairement en Kama-Loka (le monde des formes), puis, il va dans l'Arupa-Loka, le monde où les formes cessent d'exister.

Karma. — Loi de la cause et de l'effet; loi qui s'accomplit au cours de nos réincarnations. — Ce terme possède un double sens : il signifie loi de causalité et c'est aussi le doit et avoir ou la balance du mérite ou du démérite de l'individu.

Karma est, en un mot, un groupe d'affinités bonnes ou mauvaises générées par l'être humain pendant sa vie terrestre.

Kashtha. — Division du temps = 3 1/5 secondes.

Kathupanishad. — Un des Upanishads.

Komala. — Douceur, tendresse.

Koundalini, Kundalini. — Pouvoir enflammé, qui habite la chambre intérieure du cœur, dénommée en Sanskrit Brahma-puri. — Dans l'Esotérisme hindou, Kundalini est le pouvoir serpentin, le pouvoir annulaire, à cause de son travail ou progrès s'effectuant en spirale dans le corps du Yogî, qui a la faculté de développer en lui-même

ce pouvoir. — « C'est un pouvoir électrique, igné, occulte ou fohatique (voy. Fohat), la grande force primitive cachée sous toute matière organique ou inorganique », nous dit *la Voix du Silence.*

Kundalini est aussi dénommée *Pouvoir* et mère du monde ; ce pouvoir mystique ou force des Yogîs c'est encore Buddhi considéré comme principe actif. – *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie.*

Krâm. — Symbole Tantrique (voyez Tantra) de l'idée de l'esprit humain s'élevant au-dessus des limites ordinaires du visible et regardant ainsi dans l'invisible.Les anciens philosophes tantriques avaient des symboles pour exprimer presque chaque idée.

Krikila. — Manifestation du principe vital qui cause la faim.

Krittika. — Une des maisons lunaires.

Kshetragna *ou* **Kshetragneswara.** — Esprit incarné ; l'Ego conscient dans ses manifestations les plus élevés. Le principe réincarné, ou le Seigneur en lui.

Kshanti. — Patience inépuisable, infinie, que rien ne saurait fatiguer, ni lasser. — C'est le nom de la troisième clef qui ouvre l'un des portails qui conduisent l'Aspirant au Nirwâna.

Kuhu. — Nadi qui s'étend dans les organes de la génération.

Kumbhaka. — Pratique du Prânâyâma qui consiste à inspirer le plus d'air possible et à retenir cet air le plus longtemps possible dans les poumons. — On retient l'air dans le corps, en fermant la narine gauche par l'extrémité de l'annulaire ou de l'auriculaire de la main droite, en même temps que la narine droite reste fermée par le pouce. — Voy. *Prânâyâma*. C'est aussi tout ce qui prolonge l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration, ou la pause respiratoire. — Voyez Chapître VII, page 118 et suivantes du présent volume.

Kûrma. — Manifestation du principe de vie qui cause le clignement de l'œil.

Lam. — Symbole du Tatwa Prithivi.

Lanous. — Disciple ; ce terme est synonyme de Tchéla ou Chéla.

Laya. — Passage d'un état à un autre ; changement, transformation, d'où *Alaya,* immuable. On nomme point de *Laya* d'un élément, le point où sa différenciation commence ou cesse.

La Doctrine secrète nous apprend que Laya est le point où les atomes d'un plan d'existence atteignent ou dépassent l'horizon des facultés des êtres de ce plan, quand ces atomes passent sur un autre plan au cours de leurs transformations successives. — En chimie, la combustion, l'oxydation, les com-

binaisons quelcomques sont des points de *Laya*, quant à la forme des corps ; dans l'eau, par exemple, l'hydrogène et l'oxygène qui la composent sont à l'état de Laya.

En sanskrit, on nomme *Ch' Laya*, la forme animale humaine léguée par les Barishad Pitris. — Ces formes animales humaines. qui n'ont reçu qu'une étincelle, constituent le commun des hommes, qui doivent acquérir l'intellectualité pendant le présent manwantara.

Maghâ. — La dixième maison lunaire.

Maha. — Ce terme se place devant quantité de mots, il signifie grand ; Mahamanwantara, le grand Manwantara, etc.

Mahabhûta. — Synonyme de Tatwa. — C'est aussi l'un des grands germes, dans lequel exista tout d'abord l'Univers produit par l'union de Brahm et de Maya ; c'est, pour ainsi dire, la condansation de tous les éléments à l'état radiant.

Mahâ-Buda. — Lit. la grande substance ou l'Akasa.

Mahâ-kala. — L'enfer dans lequel les qualités du Tatwa Prithivi sont fondues dans une excessive douleur.

Mahâmoha. — Une des cinq misères de Patanjali. — Synonyme de *Râga* (désir d'obtenir ou de conserver).

Mahâshvara. — Le grand Seigneur, le grand Pouvoir.

Mahatmas. — Littéralement : grandes âmes ; ce terme sert à désigner les Adeptes des sciences occultes, centralisés aujourd'hui en Asie.

Mahûrta. — Division du temps qui égale 49 minutes.

Manas. — Terme pâli, qui désigne l'un des sept principes qui entrent dans la constitution de l'homme parfait ; c'est le cinquième principe ; l'*âme humaine*, qui est le siège de la raison et de la mémoire. L'âme humaine n'est pas actuellement développée, comme elle pourrait l'être, il n'y a rien d'étonnant dans ce fait, puisque encore de nos jours, une grande partie de l'humanité nie l'existence de l'âme. — Cette négation a les plus graves conséquences, car l'humanité, par une loi de solidarité trop peu connue encore, de même que le progrès intellectuel et spirituel de l'espèce sont enrayés dans leur marche par le matérialisme ; de sorte que les *Esprits avancés* ne peuvent prévoir par la faute des *Esprits rétrogrades*, à quel avenir peut atteindre la race humaine. — Ce terme de Manas comprend, dans le Kama-loka, trois divisions ou gradations de lâme : le *brutal*, le *mentat* et l'*idéal*.

Il y a eu des humanités sans *Manas*, et ce principe, nous venons de le voir, est encore très impar-

fait dans l'humanité actuelle. — Le corps physique est destiné à s'atrophier de plus en plus et le corps astral à devenir l'extrême enveloppe ou *écorce* de l'homme ; ce qu'il était sans doute à son origine ; avant, ce que les religions dénomment, le péché originel.

Manasaputra. — Ego spirituel qui, pour nous aider dans notre évolution, s'est, pour ainsi dire, incarné en nous, tant il vit parallèlement à notre vie. — L'homme n'est certainement qu'une forme, qu'une image projetée dans la matière, dans la substance primordiale arrivée aux confins de son activité vibratoire, au point de l'espace où le rayonnement du jet créateur ne donne plus que le minimum de sa puissance.

Manomaya Kosha. — Chaîne mentale. Esprit individualisé qui est, pour ainsi dire, l'étui, la gaîne dans laquelle se manifeste l'énergie spirituelle et particulièrement le travail intellectuel.

Manusha. — Humain ; qui appartient à l'homme. Manusha jour, jour de 24 heures. Année *Manusha*, année ordinaire de 365 jours ; année solaire.

Manvantara ou **Manwantara.** — Longue période de temps, au bout de laquelle le monde subit une révolution qui le détruit pendant un certain laps de temps. — Un kalpa est formé par quatorze *manvantaras*.

Maras-Rupas. — Ames inférieures d'hommes

qui par leurs attaches fortement matérielles restent liés à la terre après leur mort, et qui peuvent à volonté prendre les formes animales qui caractérisent le mieux leurs instincts. Sur la terre, ces individus n'étaient que ce qu'on nomme des *hommes-animaux*, le corps physique conservant la forme humaine, chez un homme entièrement animalisé ; mais après la mort, le corps astral de ces êtres, ne les empêche pas de revêtir des formes animales qui sont l'expression caractéristique de leurs basses passions.

C'est à ces Maras-Rupas auxquels Jacob Bœhme fait allusions, quand il écrit (1) :

« Par là, chacun doit apprendre qu'il est ce que le fait sa volonté et que si ses désirs sont ceux des animaux ; il n'est pas un homme, mais un habitant du Royaume animal, une créature du monde ténébreux, un chien vorace, un oiseau volage, un animal impudique, un serpent venimeux, un crapaud plein de venin.

« Toutes ces propriétés ont leur source dans lui et fournissent le bois, avec lequel, il alimente le feu de sa vie. Quand donc, il quittera le bois extérieur fourni de quatre éléments, il ne restera plus de lui que la source empoisonnée de son tourment. — Quelle forme aura alors une telle propriété ? Pas

(1) Les six points VII, 37.

d'autres, que celle qui correspond à la propriété dominante en lui et qu'il prendra par la puissance du Verbe infernal, de sorte qu'il sera un chien, un serpent, un crapaud ou tout autre animal. Les propriétés que la volonté a rendues vivantes imposent leur figure à son âme. »

On voit par cette citation, combien connaissait d'occultisme, Jacob Bœhme !

Matarishvâ. — Lit. : qui s'étend dans l'espace. — Appliqué à Prâna, on le considère comme rappelant les fonctions des actes humains.

Maya. — La matière ou l'illusion ; source des phénomènes et cause de la manifestation des existences individuelles.

Mayavirupa. — Corps illusoire, corps du rêve ; un des états du double de l'homme ; pendant la vie de celui-ci, ce corps est à la fois le véhicule de la pensée, des passions et des désirs matériels, il emprunte en un même temps au Manas inférieur (mental) et au Kama, l'élément du désir. Après la mort, Mayavirupa forme ce que l'on nomme en Occident, une Larve, et en Orient, Bhut ou *Kama-Rupa.*

La larve possède la vie, mais elle est à peine consciente, car elle ne peut guère se manifester que quand elle est attirée dans le courant d'un médium.

Mitahâra. — Modération de la diète des yogis pendant qu'ils pratiquent la suspension du souffle.

Moha. — Oubli ; ce terme est synonyme d'Asmitâ, une des cinq misères de Patanjali.

Moksha. — Etat de perfection de la spiritualité dans toute sa plénitude.

Mrigashirsahd. — Une des maisons lunaires.

Mula. — Astérisme lunaire.

Mulaprakriti. — Vierge céleste, immaculée et increéée (*Anapudaka*), au-delà de laquelle et à travers de laquelle, se manifeste le Verbe ou Esprit Universel.

Mulaprakriti est la reine primordiale de l'activité, on l'appelle Racine sans racine (*Amalam-mulan*), ou Cause incausée ; elle représente la face visible, le côté Être ou Tout, de ce dont Parabrahm est la face invisible, le côté non-Être ou Rien : l'*Absolu*, que notre conscience ne peut concevoir que comme Inconscient et Immuable ; c'est le *Grand Souffle* d'une part, et l'*Espace-Mère*, d'autre part, que l'esprit humain ne peut abstraire d'aucune conception, ni concevoir en lui-même que comme vide absolu.

Mulaprakriti est omnipotente et éternelle, elle est l'immuable même (Alaya) (1).

D'après H. P. Blavatsky (2) Mulaprakriti signifierait voile de Parabrahm « (Racine de la nature),

(1) Cf. — Ernest Bosc, Addha-Nari ou l'Occultisme dans l'Inde Antique, p. p. 184, 185.

(2) Dans *Secret Doctrine*.

l'unique Réalité, l'Absolu. — C'est la substance radicale précosmique, aspect de l'absolu qui soutient tous les plans objectifs de la nature... Cette substance précosmique est le *substractum* de la matière, dans ses divers degrés de différenciation ».

Nadi. — Tube ou vaisseau capillaire du sang dans le corps humain. — On applique indifférement ce terme aux vaisseaux sanguins et aux nerfs.

Il désigne aussi une artère ou ligne, le long de laquelle s'étend parfois un liquide ou ligne de force.

Nâga. — Manifestation de la vie qui cause le vomissement.

Naktabojé. — Genre de fakir jeûneur.

Navansha. — Neuvième partie du signe du zodiaque.

Nidra. — Sommeil sans rêves.

Nimesha. — Division du temps, qui égale $\frac{8}{45}$ de seconde.

Nirvâna. — Monde des causes. — Etat de perfection de la spiritualité dans sa plénitude, ce qui est la traduction du terme *Mosksa*, ci-dessus. — Voy. ce terme dans le *Dictionnaire d'Orientalisme et d'Occultisme.*

Nirvichâra. — Intuition extraordinaire pendant laquelle, sans le moindre effort de pensées, apparaissent à l'esprit le passé et l'avenir, ainsi que les

antécédents et les conséquences d'un phénomène qui se présenterait à l'esprit.

Nirvitarka. — Etat de lucidité mentale, dans lequel les vérités de la nature se révèlent d'elles-mêmes sans l'intervention d'aucune parole.

Nyaya. — Philosophie orientale qui compte douze prameyas (sujets, objets ou principes) de Pramana. Voyez ce mot.

Pâda. — Modification de la matière vitale qui agit pendant la marche.

Padama. — Synonyme de Kamala ; c'est le nom hindou de la fleur du Lotus, que Vishnon porte à la main de son quatrième bras dans les représentations figurées de ce Dieu.

Padamasana. — Lit. Posture du Lotus que prend le yogi ; elle consiste à s'asseoir à terre la jambe gauche repliée sous le corps, tandis que la jambe droite est allongée. La face du Yogi doit regarder le nord, tandis que ses mains sont appliquées sur ses cuisses, enfin, il doit fixer son regard entre les deux sourcils (*Trataka*, Voy. ce mot), ses yeux étant fermés à la lumière, car c'est avec sa vue intérieure qu'il projette son regard.

Panchakaranam. — Opération assez complexe, par laquelle les éléments du plan matériel (plan physique, Sthulique) sont formés par le secours des éléments du plan astral.

Pani. — Pouvoir manuel.

Parabrahm. — L'Inconnaissable, l'Absolu, le Créateur de l'Univers.

Paranirvâna. — Dernier état dans lequel doit vivre l'âme humaine, et dans lequel aucune influence psychique mentale ou physiologique ne peut s'exercer. C'est la perfection absolue, en thibétain *Yong-Grüb.* — Le terme *Paranishpanna* désigne aussi la perfection absolue qu'atteignent toutes les existences à la fin d'un grand Mavantara (grande période d'activité).

Paravairâgya. - Etat de l'esprit quand ses manifestations deviennent puissances. Dans cet état, tout pouvoir élevé revêt des apparences faciles de réalisation.

Patalas. — Nom des sept sphères qui se trouvent en opposition avec les Souargas ; les Patalas sont éclairées par sept escarboucles portées sur la tête de sept serpents (Nagas). Ceci, est-il besoin de le dire, est tout-à-fait symbolique.

Patanjali. — Auteur des aphorismes de la Yoga ou science de l'application mentale.

Phases yogiques. — Le yogi pour arriver à la suppression des mouvements respiratoires passe par cinq phases diverses qui son : *Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyâna et Samadhi ;* Voy. ces mots.

Pindam. — Méthode qui est utilisée pour en-

voyer son astral dans le corps d'une personne, afin de se servir de ce corps comme du sien propre.

Pingalâ. — Nom d'un nâdi qui fonctionne dans la partie droite du corps de l'homme ; sympathique droit.

Pitris. — Les Pitris qui comprennent sept espèces sont les ancêtres de l'homme, de l'humanité actuelle, c'est-à-dire les esprits des races humaines qui ont précédé notre race dans l'échelle de l'évolution. — Cf. — *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme,* etc.

Pitriya. — Science qui appartient aux Pitris. — Un jour Pitris désigne un mois lunaire.

Pouraka. — Inspiration de l'air par la narine gauche, en fermant la narine droite avec le pouce droit. — Voy. *Pranayama.*

Pradurbhava. — Acte de revêtir un corps qui n'est plus animé par Pranâ.

Pralaya. — Cessation des énergies créatrices du monde.

Pramâna. — Moyen de la connaissance du savoir ; ce sont : les sens, l'induction et l'autorité, et dans un autre ordre d'idées l'expérience d'autrui.

Prâna. — Principe vital en dehors de l'Univers et de ses manifestations localisées ; principe de la vie humaine et des autres créatures vivantes. Il comprend l'océan des cinq Tatwas. Les soleils sont des différents centres de Jiva et non de Prâna.

— Ce terme signifie aussi souffle, haleine, respiration ; air expiré. — C'est le Nephesh des Hébreux.

Pranapana Yoga. — Méthode qui consiste dans l'absorption réitérée de l'air, du même air, pour produire l'auto-suggestion.

Prânâyâma. — Exercice pratiqué par le yogî. — Dans la science des souffles, le Prânâyamâ Védique comporte trois parties distinctes, savoir : *Pouraka, Koumbaka et Rechaka.* — Voy. ces mots, page 125 du présent volume, *Chapitre VII.*

Prânâyâma Kosha. — Principe de vie ; moëlle épinière ; colonne vertébrale.

Prapâthaka. — Nom d'un chapitre du *Chândogya Upanishad.*

Prashnupanishad. — Un des *Upanishads.*

Pratyâhâra. — Phase d'auto-magnétisation, durant laquelle les fonctions sensorielles sont totalement suspendues. — Les yogis pratiquent la pratyahara après la phase dite *Prânâyâma* (Voy. ce mot).

Pratyaksha. — Perception.

Prayâga. — Dans la science des souffles, on applique ce terme à la réunion des courants droit et gauche de la respiration.

Preta. — Ce terme signifie littéralement *parti ;* ce qui est délaissé, quand *Sat* ou l'être est mort ou du moins est parti pour l'au-delà. — Ce terme sert aussi à désigner les âmes désincarnées, bonnes ou mauvaises. — Les coques astrales se désintègrent

plus ou moins vite, suivant les êtres auxquels elles ont appartenu.

Prithivi. — L'un des cinq Tatwas ; c'est l'aither odoriférant.

Protée-âme. — Nom de la Mayavirupa ou forme-pensée. — La forme astrale la plus élevée qui prend toutes les formes et chaque forme, comme la volonté de la pensée d'un adepte.

Punarvasa. — Une des maisons lunaires.

Pûraka. — Pratique du Prânâyâma, qui consiste à introduire dans les poumons le plus d'air possible. — Ce terme a pour synonyme *Apana*.

Puranas. — Lit. L'ancien, ce terme se rapporte aux *Ecrits Hindons sacrés ou Ecritures*, dont le nombre est considérable.

Purvadhadrapadâ.— Une des maisons lunaires.

Parvashâdhâ. — Une des maisons lunaires.

Pushâ. — Nom du Nadi, qui part ou s'étend de l'oreille droite.

Pushya. — Une des maisons lunaires.

Raga. — Manifestation de l'esprit qui s'attache à conserver les jouissances. — C'est aussi un des modes de la musique.

Rajasûya. — Sacrifice qui accompagne la cérémonie du sacre royal.

Rajas. — Mélange d'impureté et d'obscurité ou, dans d'autres cas, passion ou indifférence.

Rasana. — Organe du goût.

Raurava. — L'enfer dans lequel les qualités du Tatwa Tejas sont confondues dans une excessive douleur.

Rayi. — Phase négative de la matière, distincte de la phase positive par ses impressions. En fait, c'est le réfrigérant de la matière animée, tandis que la chaleur (la vie) est dénommée Prâna.

Rechaka. — Pratique du Prânâyâma qui consiste à chasser l'inspiration des poumons. Sortie de l'air par la narine droite, qu'on ouvre en levant le pouce, la narine gauche restant fermée.

On trouve fréquemment cette expression dans les livres sacrés de l'Inde.

Ce terme est parfois employé dans le sens de Prâna.

Revati. — Une des maisons lunaires.

Ritambhara. — Faculté de perception psychique par laquelle les réalités du monde sont connues avec beaucoup de vérité et d'exactitude, de même que les choses extérieures sont connues par la perception ordinaire.

Rohini. — La quatrième maison lunaire.

Rupa. — Corps matériel de l'homme, le premier principe qui entre dans la constitution de l'homme parfait.

Rupa-Loka. — Le monde des formes, c'est-à-dire des *Ombres* plus spirituelles, qui possèdent une forme et de l'objectivité, mais pas de substance.

Sa. — Symbole du progrès de l'inspiration. — On désigne de même Sakti, qui est une modification de la vie-matière (hylozoïsme).

Sadhakapitta. — Température du cœur, qu'on prétend être la cause de l'intelligence et de l'entendement.

Sakti. — Force, énergie, puissance, etc., car, suivant le mot avec lequel ce terme est accouplé, il a les significations les plus diverses. — *Cf. Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme.*

Samadhi. — Etat de catalepsie, de trance particulière. — Il y a deux genres de Samadhi, respectivement dénommés : *Samprajna* et *Asamprajna.* Le Samadhi est le dernier stade de l'auto-trance du Yogi ; dans cet état, il peut vivre sans air, sans boire, ni manger, un certain temps : un mois et plus.

Samâna. — Manifestation de la vie dans l'abdomen qu'on dit être cause de l'absorption et de la distribution des aliments dans le corps.

Sambhu. — Un des noms de Shivâ ; le principe mâle ; la phase positive de la matière.

Samprajnata. — Genre de Samâdhi, dans lequel l'application mentale est recompensée par la découverte de la vérité.

Sandhi. — Ce terme est synonyme de Sushumnâ ; c'est la conjonction de deux tatwas, des deux phases (positive et négative) de toute force.

Sankarat-Charya. — Célèbre personnage surtout connu pour avoir persécuté les Bouddhistes ; il périt misérablement au Tibet.

Sanskâra. — Synonyme de Vâsana ; acquisition de vitesse, de tempérament, etc.

Saranam. — Ce terme sanskrit a pour racine *Sri* (en pali *Sara*) qui signifie se mouvoir, aller, de sorte que Saranam doit marquer un mouvement, ce qui va en avant, ou avec un autre (un guide) un auxiliaire ; par exemple : *Gacchaim Buddham Saranam*, signifie : je vais vers Bouddha, comme mon guide. — C'est à tort que quelques linguistes ont traduit ce terme par le mot : Refuge.

Saraswati. — Déesse de l'éloquence.

Sat. — Premier état de l'Univers, dans lequel se trouve à l'état latent toutes les formes diverses de la vie.

Sattwdha. — Terme très difficile à traduire, car il signifie à la fois ; splendeur ou pureté ; bonté, vertu, justice, ete.

Satya. — La vérité ; la véracité.

Savichâra. — Intuition méditative, c'est-à-dire survenant à la suite d'une profonde méditation.

Savitarka. — Genre d'intuition qui procède de la parole.

Shamavedam. — Science des augures et des divinations chez les Brahmanes.

Shandi. — Réunion des phases positives et néga-

tives de quelques forces ; par exemple, la conjontion de deux Tatwas. — Ce terme est synonyme de *Sushumnâ*. Voyez ce mot.

Shangna (Robe de). — Métaphore qui désigne l'acquisition de la Sagesse, avec laquelle on peut entrer au Nirvâna de destruction (de la personnalité). — C'est la robe d'initiation des néophytes.

Shakti. — Pouvoir ; phase négative de toute force ; compagne d'un Dieu qui se trouve dans la phase positive de force.

Shankhâvali. — Nom d'une drogue.

Shankinî. — Nadi dont les ramifications vont à l'anus.

Shastras. — Livres sacrés des Hindous.

Shatabhishaj. — Une des maisons lunaires.

Shatachakra Nirûpa. — Titre d'un ouvrage de Philosophie des Tantristes.

Shivâgama. — Titre d'un ancien livre sur la science des Souffles.

Shâravana. — Une des maisons lunaires.

Shrotra. — Phase auditive de la vie de la matière.

Siddhasana. — Une des deux postures reposantes du yogî ; l'autre se nomme *Kamalasana*. Voy. ce mot.

Siddhi. — Facultés psychiques ; pouvoirs anormaux de l'homme, desquels *la voix du silence* nous dit (1) qu'il y a deux sortes de Siddhis : un

(1) *La voix du silence*, par H. P. B., traduit de l'anglais par Amaravella, petit in-8°, Paris, 1893.

groupe contient les énergies psychiques et mentales inférieures, grossières ; l'autre exige le plus haut entraînement des pouvoirs spirituels.

Skandas. — Ce terme à quelques différences près, peut-être considéré comme synonyme de *Tatwas ;* voy. ce mot.

Smriti. — Faculté de la mémoire.

Sthûla. — Matière. — On dit aussi *Sthule.*

Sthula-Sharira. — Eléments grossiers du corps humain, tout à fait différents par conséquent des principes subtils.

Sukha. — Sensation de plaisir.

Suparna. — Nom d'un oiseau, synonyme probable de Garuda, qui sert de monture à Vishnu.

Sûrya. — Le Soleil.

Sûryaloka. — Sphère solaire.

Suryamandala. — Portion de l'espace qui se trouve être sous l'influence des rayons solaires.

Sushumnâ. — Nadi qui se trouve au milieu du corps. — Moëlle épinière et ses ramifications.

Sushapti. — Sommeil sans rêves ; état de l'âme quand les manifestations de l'esprit sont sans suite dans le rêve.

Svapna. — Le Rêve.

Swara. — Le grand souffle, le courant de la vague de vie.

Swati. — Une des maisons lunaires.

Tamas. — Synonyme d'*Avydia.*

Tamasa Aham-Karam. — Vie matérielle.

Tantra. — Série de Traités sur la science du corps humain et sur l'âme ; ils comprennent une grande partie de la Yoga.

Tatwas. — Voir dans le présent volume le chapitre IV..

Tejas. — Un des Tatwas. — Voir dans le présent volume les chapitres IV et autres.

Tratakâ. — Pratique yogique, qui consiste à fixer le regard sur la pointe du nez ou sur la portion frontale située entre les sourcils. — Cette modification des axes de la vue suspend les mouvements respiratoires et produit généralement l'Hypnotisme.

Trataraka. — Sert à désigner les conséquences qu'on tire des faits, mais qui ne sont pas contraire aux Védas. — Conduit lunaire, c'est-à-dire conduit du souffle dénommé aussi *sentier lunaire.*

Tretâ. — Le second cycle de la chaturyuga qui comprend 3.600 ans divins.

Trinshansha. — La trentième partie du signe du zodiaque.

Truti. — Division du temps ; il faut 150 trutis pour faire une seconde. — C'est aussi une mesure de l'espace.

Turîya. — Quatrième état de conscience. Les trois premiers états sont : le réveil, le rêve et le sommeil.

Tvak. — La peau.

Udâna. — Manifestation de la vie qui nous porte à considérer les choses élevées.

Upasad. — Solemnité, qui forme une partie de la liturgie du sacrifice, nommée *Yotishtoma*. Les observances consistent à boire du lait de moins, en moins, à dormir sur le sol, pratiquer la continence et le silence. (*L'Upanishad, in* La Haute Science, p. 595, note 1.)

Uttarâbhadhrapadhâ. — Une des maisons lunaires.

Uttarâ Gîtâ. — Titre d'un ouvrage tantrique.

Uttarâphalguni. — Une des maisons lunaires.

Uttarâshâdhâ. — Une des maisons lunaires.

Vaidhrita ou **Vaidhriti.** — Le vingt-septième yogâ. — Il a vingt-sept yogâs dans l'Ecliptique.

Vairâgya.— Indifférence aux plaisirs du monde,

Vâk. — Déesse de la parole; autre nom de *Saraswati*.

Vam. — Symbole du Tatwa Apas, dérivé du terme Vari, synonyme d'Apas.

Vâsana. — Habitude et tendance de notre esprit engendrées par notre manière d'agir.

Vayu. — Un des Tatwas : l'aither tranquille.

Vedoveda. — Manifestation de Sushumnâ.

Vetâla. — Un mauvais esprit.

Vichâra. — Méditation.

Vidya. — Connaissance ou plutôt : Savoir — Sagesse.

Vijnâna. — Littéralement ; moyen de connaissance ; mais ce terme signifie aussi la force psychique et ses manifestations.

Vijnanamayakosha. — Lien psychique dans l'esprit.

Vikalpa. — Vive imagination.

Vinnana. — Un des cinq Skandhas. Ce terme désigne litt. Le pouvoir mental. — Voy. SKANDHAS.

Vipala. — Mesure du temps équivalent à deux cinquièmes de seconde.

Viparyaya. — Fausse science, faux-savoir ; une des cinq manifestations de l'esprit, dénoncée par le sage Patanjali.

Virat. — Etat akasique de la matière psychique qui procède du mental Tatwatique qui constitue Manu, d'où Virat est considéré comme le père de Manu et le fils de Brahmâ.

Vishakha. — Astérisme lunaire.

Vishamabhava.— Manifestation de Sushumnâ. — Dans ce genre de souffle, l'air passe tantôt par une narine et tantôt par une autre.

Vishuva, Vishuvat. — Manifestation de Sushumnâ.

Vayna. — Manifestation de la vie qui oblige toutes les parties du corps à conserver leurs formes.

Yaksha. — Une classe de demi-Dieux.

Yakshini. — Une classe de demi-Déesses.

Yama-Loka ou **Yama-Pur.** — Enfer Hindou, résidence du Vaçou Yama. — Cf. Dict. d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie, 2 vol. in-12 illustrés. Paris, H. Chacornac.

Yamunâ. Dans la science du souffle, ce terme désigne le courant gauche du nadi.

Yashashwini. — Le nadi partant de l'oreille gauche.

Yoga. — Ce terme signifie savoir, science ; il y a trois sortes de science trascendantes : la *Hatha-yoga* (magie noire ou matérielle) ; la *Radja-Yoga* (magie royale ou passionnelle) dénommée également magie dévotionnelle ou de ferveur *(Bakti-yoga)* et la *Sattwika-Yoga* (magie blanche ou spirituelle).

Yogî-Danda. — Bâton du Brahme lévitant.

Yug, Yuga. — Long espace de temps ; une division du Pralaya ou *Manvantara ;* voy. ce mot.

TABLE DES PRINCIPAUX AUTEURS

ET

OUVRAGES MENTIONNÉS DANS CE VOLUME

ARISTOTE. — Histoire des animaux, traduction de Camus ; in-12, 1785.

BÉRARD. — Effets de l'élasticité des poumons ; *in* Archives générales de médecine, année 1830.

BERGEON. — Recherches sur la Physiologie médicale de la Respiration ; in-8° de 99 p., 1er fasc., Paris, 1869.

BERT (Paul). — Toute son œuvre.

BONNAIRE (E.). — Des Inhalations d'oxygène chez les nouveaux-nés ; in-8° de 8 p. p., Paris, 1891.

ERNEST BOSC. — Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie ; 2 vol. in-12 avec figures, Paris, Chamuel, éditeur, 1896.

DU MÊME. — Isis Dévoilée, in-12, Paris, 1re éd., Chamuel, et 2e éd., Perrin et Cie, éditeurs, et H. Chacornac.

DU MÊME. — La Doctrine Esotérique à travers les âges ; 2 vol. in-12, Paris, H. Chacornac.

Du même. — Addha-Nari ou l'Occultisme dans l'Inde Antique ; 1 vol. in-12 avec figures dans le texte, Paris, H. Chacornac.

Du même. — Dictionnaire général de l'Archéologie et des Antiquités chez les divers peuples ; 1 vol. in-12 avec de nombreuses gravures.

Du même. — Vie Esotérique de Jésus de Nazareth ; 1 vol. in-8°, Paris, H. Chacornac.

L'homme Invisible ; 1 vol. in-12, Paris, H. Chacornac.

Fischer. — Mémoire pour servir d'introduction à un ouvrage sur la Respiration des animaux ; in-8°, 1798. — On trouve dans cet opuscule l'analyse succinte de beaucoup d'écrits plus récents sur le même sujet.

Forné. — Les Essences de Niaouli et de cajeput, br. in-8° Paris, 1865.

Du même. — L'Essence des mélaleuques, in-8°, Paris, Octave Doin, 1895.

Du même.— Notice sur l'Inhalateur de poche F. F. à récipient vaporifère interchangeable, Paris, 1895.

Gorter. — *De perspiratione insensibili*, in-8°, Leyde 1725.

Habé. (J. N.). — La connexion de la vie avec la respiration par Ed. Goowyn, traduit de l'anglais par (—) in-8° de 82 p. p. Paris, 1789.

Amberger. — *Dissertatio de respirationis mechanismo et usu genuino*, Iena, 1727.

HELVETIUS. — Observations sur le poumon de l'homme. — Extrait des *Mém.* de *l'Acad. des Sciences*, in 4° Paris 1718.

HENRICI. — Le Sauveur de la Respiration, gr. in-8° jésus de 40 p. p. Paris, Camus S. d. — L'auteur recommande l'emploi du pétrole, qu'il dénomme *Petreolum* (sans valeur).

MAYOW. — *Tractatus quinque physico medicorum primus agit de sale nitro et spiritu nitroaero; secundus, de Respiratione; tertius de respiratione fœtus in intero, etc.*; Oxonii, 1669-1674.

MATHIAS DUVAL. — La Physiologie, 9e édit. in-8°, Paris. — Ouvrage très remarquable.

MILLY (DE). — Mémoire sur la substance aériforme qui émane du corps humain et sur la manière de la recueillir. *In* Mémoires de l'Académie des Sciences de Paris, 1777.

DU MÊME. — Deuxième mémoire sur le gaz animal; *Ibidem*, même année.

H. MILNE-EDWARDS. — Leçons sur la physiologie et l'anatomie comparée de l'homme et des animaux (En cours de publication) (1).

RAMA-PRASAD.— *Nature's finer forces reprinted from « The Theosophist » with modifications and*

(1) Dans les deux premiers volumes de ce très important ouvrage se trouve la liste complète des travaux de Zoologie parus avant 1858 et relatifs à la respiration.

additions. Third and revised Edition; Madras, the proprietors of *The Theosophist,* Adyar, 1897.

SABATHIER. — Mémoire sur le mouvement des côtes. *In* Mémoires de l'Académie des Sciences, 1778.

SANCTORIUS. — *Ars de staticâ medicâ,* in-4°, Venetiis, 1614.

SÉDIR. — Les Incantations; un vol. in-12° de 232 pages' Paris, Chamuel, 1897.

SEMESTER. — De la Respiration par la bouche et par le nez, br. in-8° de 25 p. p., Paris 1884.

SOFIA MARQUISE A. CICCOLINI. — L'Inspiration profonde active; brochure in-8° de 67 p. Paris, Masson, 1890.

THOMAS (Dr). — De l'hypertrophie simple des ganglions bronchiques, brochure in-8° de 7 p. (Extrait de la Revue mensuelle des maladies de l'enfance.)



TABLE-SOMMAIRE DES CHAPITRES

CHAPITRE II

INHALATION — INHALATEUR

CHAPITRE III

TECHNIQUE DE LA RESPIRATION

CHAPITRE IV

LES TATWAS

CHAPITRE V

LA SCIENCE DES SOUFFLES

CHAPITRE VI

LA PHILOSOPHIE YOGA

CHAPITRE VII

PRANAYAMA





Traité théorique et pratique du Haschisch et autres substances psychiques. Cannabis indica, Plantes narcotiques, anesthésiques : Herbes magiques, opium, morphine, éther, cocaïne, formules et recettes diverses ; bols, pilules, pastilles, électuaires, opiats. Beau vol. in-18 jésus (2e édition, revue, corrigée et augmentée) .... 3 fr. »

Excellent et remarquable travail rempli de renseigements où les curieux et les savants trouveront d'amples matériaux pour leurs expériences.

De nos jours, bien des intellectuels ont abusé des anesthésiques et des narcotiques. — Le présent traite permet aux lecteurs d'user avec ménagement et utilité des drogues narcotiques.

La Psychologie devant la Science et les Savants. Ode et fluide odique. Aura, ses couleurs, Polarité humaine, fluide astral, magnétisme, hypnotisme. suggestion, hypnose, etc. (presque épuisé) .... 3 fr. 50

La préface renferme une superbe lettre de Charles Naudin, de l'*Académie des sciences*, qui témoigne des larges idées du savant regretté.

Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie ou Dictionnaire de la Science occulte. 2 forts vol. in-12, illustrés. Prix des 2 volumes............ 12 fr. »

Cet ouvrage entièrement original est un dictionnaire de la science occulte, complètement inédit, et n'a aucun rapport avec les ouvrages antérieurement publiés qui touchent de pres ou de loin, de loin surtout, à ce sujet : c'est l'outil de travail indispensable à l'élève occultiste. un livre initiateur par excellence.

De la Vivisection. Etude physiologique, psychologique et sociologique. Histoire, vivisection et science. Expériences monstrueuses, crimes et infamies, découvertes de Pasteur, droit et science, philosophie, morale. 1 vol. in-16, *Paris*. 2 fr. »

La Chiromancie médicale de Philippe May de Franconie, suivie d'un Traité sur la physionomie et d'une autre sur les marques des ongles. Traduit de l'allemand par P. H. Treusches de Vezhausen, avec un avant-propos et une Chiromancie synthétique, par Ernest Bosc. Volume in-18 jésus, illustré de vignettes .... 3 fr. »

En publiant à nouveau ce livre, l'auteur a rendu un service signalé à tous ceux qu'intéresse la chiromancie, gens du monde et professionnels.

Cet ouvrage rarissime n'est nullement conforme aux idées patronées par nos chiromanciens modernes, il est au contraire en opposition formelle avec les plus célèbres données contemporaines.

Petite Encyclopédie des sciences occultes. 1 vol. in-12 de 280 pages........................... 2 fr. »

Cet ouvrage très instructif et très intéressant a été écrit à l'usage des gens du monde qui veulent connaître aujourd'hui tout ce qui constitue l'occultisme et cependant sans avoir à compulser pour cela des in-folios.

Vie Esotérique de Jésus de Nazareth. — Un beau vol. in-8° Cavalier de 450 pages............... 8 fr. »

Ce nouvel ouvrage, depuis longtemps attendu, sera une révélation pour un grand nombre de lecteurs : Occultistes, Esotéristes, Théosophes, Théologiens et Gens du monde ; car l'œuvre nouvelle n'est point banale, comme quantité de Vies de Jésus écrites jusqu'alors.

Elle renferme, en effet, des données complètement neuves et originales confirmées, soit par des auteurs compétents, soit par des matériaux et des documents de premier ordre.

Dans cette œuvre, a divers points remarquable, l'auteur soutient une thèse fort originale, pour un sujet qui semblait depuis longtemps épuisé et ne devoir plus fournir matière à la discussion.

Or, en étudiant l'*Esotérisme* de la Vie de Jésus, l'auteur donne des aperçus entièrement inconnus avant lui, sur la Personnalité Essénienne de Jésus. sur les récits et les légendes de sa naissance et de sa Doctrine. Il étudie des graves questions. que d'aucuns avaient à peine effleurées. Jésus était-il Sémite ou Ayren ? Etait-il initié a la grande Initiation ? Etait-il réellement Thaumaturge, Thérapeute, etc. ?

Toutes ces questions trouvent des solutions claires, logiques, vraisemblables dans le beau volume, dont nous ne pouvons donner ici qu'un bien léger aperçu !...

L'homme Invisible, étude sur *l'aura humaine ;* sa couleur, ses significations physique, morale, psychique. Brochure in-12 de 48 pages.................................. 1 fr. »

ROMANS OCCULTIQUES DE M. A. B.

Voyage en Astral ou vingt nuits consécutives de dégagement conscient. 1 vol. in-18, avec frontispice... 3 fr. 50

Cet ouvrage est sans contredit une des œuvres contemporaines les plus intéressantes. L'auteur y montre ce qu'est la vie de l'au-delà ; la vie sur le plan astral ou plan psychique. Recommandé spécialement aux occultistes et aux Théosophes.

Romans ésotériques ; Episode en Egypte ; Expiation ; Revue rétrospective ; 500 ans en arrière. — Episode à Jérusalem, avec préface notes et notules par J. Marcus de Vèze. 1 vol. in-18 de x-318 pages.................. 3 fr. 50

L'envoûtement, avec préface, notes et postface, par J. Marcus de Vèze. 1. vol. in-18 de xvi-331 pages.. 3 fr. 50

Peut-on ou ne peut-on pas envoûter ? Voilà ce qui se demandent beaucoup de personnes. Sous la forme de roman, l'auteur y étudie la question et donne la solution vraie et juste de l'envoûtement.

Thomassine. 1 vol. in-18.................... 3 fr. 50

Thomassine est la continuation du roman *L'Envoûtement*, mais l'affabulation des deux romans étant complètement distincte, on peut les lire indifféremment l'un ou l'autre.

Dans le premier roman, la scène se passe au moyen-âge ; dans le second, à l'époque de la Renaissance, sous le règne de Catherine de Médicis.

La Suggestion mentale ou la Grande Denise. 1 vol. in-18 de plus de 300 pages............. 3 fr. 50

Dans ce roman se déroulent tous les faits les plus intéressants de la suggestion et tout ce qui s'y passe est strictement scientifique ; de là, le puissant intérêt que comporte cette œuvre.

Nouvelles ésotériques : Le Sacrilège, Le Drapeau noir, l'Ombrelle verte ou la Jettatura. Lysmha la Korrigane, la Roche-du-Maure ou la Roche-Vidal. 1 vol. in-18 de 300 pages .... 3 fr. »

Cinq nouvelles extrêmement intéressantes et instructives *Le Sacrilège* est une nouvelle théosophique, publiée dans le *Lotus bleu*. — *Le Drapeau noir* une nouvelle spirite qui a été très goûtée lors de sa publication dans la *Revue spirite*. — *Lysmha la Korrigane* et la *Roche-Vidal* sont des nouvelles occultiques.

Catéchisme de Doctrine spiritualiste (ésotérisme élémentaire. 2e édition) .... 1 fr. »

Mme M. A. B. en écrivant cette œuvre s'est proposée de combattre le matérialisme néantiste ; aussi tous les Spiritualistes devraient-ils propager activement ce beau *Cathéchisme de Doctrine Spiritualiste*, qui est une œuvre remarquable à divers points de vue.

Amias Frigoulet. 1 vol. in-18............... 3 fr. 50

Ce roman narre les évènements les plus tragiques avec des données extrêmement curieuses ; c'est un roman vécu où la criminalité est scientifiquement pratiquée pour ainsi dire, par deux frères, dont l'un exerce constamment sur l'autre des actes de fascination et l'entraine au crime.

Rhéa, L'Ondine. 1 vol in-8.

En cours de publication dans une Revue parisienne.

La Dentellière du Puy. 1 vol. in-18. (3e édition).

Croquis psychiques. 1 vol. in-18. (2e édition).

Sous ce titre l'auteur a réuni des petits romans ésotériques vécus, qui initient le lecteur à la Doctrine ésotérique.

Les romans ésoteriques de M. A. B. sont aujourd'hui fort recherchés par une élite de lecteurs : occultistes, théosophes et psychologues.

Œuvres d'art

Dictionnaire raisonné d'Architecture et des Sciences et Arts qui s'y rapportent (2e édition revue et corrigée). 4 volumes grand in-8° d'environ 550 à 600 pages chacun et contenant environ 4000 bois dans le texte, 60 gravures à part et 40 chromolithographies. *Paris, Firmin-Didot et Cie, éd.* 1879-1880 ; 2e éd., 1882-1883.. 120 fr. »

La dernière édition est en vente aujourd'hui à la *Société des Librairies Imprimeries réunies, 7, rue St-Benoît-Paris.*

Cet ouvrage est sans contredit une des œuvres les plus remarquables et des plus considérables publiées à notre époque. Il n'a pas fallu moins de vingt ans à son auteur pour la parfaire.

Dictionnaire l'art, de la curiosité et du bibelot. 1 volume grand in-8° jésus, illustré de 600 gravures intercalées dans le texte, 35 planches en noir et 4 en couleurs. Prix......... 40 fr. »

Dictionnaire général de l'Archéologie et des Antiquités chez les divers peuples. 1 volume petit in-8°, illustré de 450 gravures intercalées dans le texte.................. 8 fr. »

Nice. — Imprimerie BARRAL FRÈRES, rue Chauvain, 14

PRINCIPAUX OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

Dictionnaire raisonné d'architecture et des sciences et arts qui s'y rattachent. — 4 vol. gr. in-8° jésus, d'environ 550 à 600 pages chacun, avec 4.000 bois dans le texte, 60 gravures à part et 40 chromolithographies. — Paris, Librairies et Imprimeries Réunies, 2 édition.

Dictionnaire de l'Art, de la Curiosité et du Bibelot. — 1 vol. gr. in-8° jésus, illustré. — *(Epuisé)*.

Traité des Constructions rurales. — 1 vol. in-8° jésus, de XIII-500 pages, accompagné de 576 figures intercalées dans le texte ou hors texte. — Paris, Librairies et Imprimeries Réunies.

Isis Dévoilée ou *l'Egyptologie Sacrée.* — 1 vol. in-12 de VI-36 pages ; 1re édition 1802 ; 2e édition 1807.

La Chiromancie Médicinale. — *Traité de la Physionomie*, par Philippe May de Franconie (réimpression). — 1 vol. in 12 avec figures. — Paris, H. Chacornac.

Dictionnaire général de l'Archéologie et des Antiquités chez les divers peuples. — 1 vol. in-8° de VIII-576 pages, illustré de 450 gravures sur bois.

Traité complet théorique et pratique, du Chauffage et de la Ventilation. — 1 vol. in-8° jésus, de 262 pages, avec 250 figures. — Librairies et Imprimeries Réunies, Paris.

Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie ou *Dictionnaire de la Science occulte.* — 2 vol. in-12, avec figures. — H. Chacornac, Paris.

Addha-Nari ou *l'Occultisme dans l'Inde antique.* — *(Epuisé)*

La Psychologie devant la science et les savants. — 1 vol. in-18 de XVIII-300 pages. *(Epuisé)*

Traité du haschich *et autres substances psychiques, plantes narcotiques et herbes magiques.* — 1 vol. in-18, 2e édition, 1904. — H. Chacornac, Paris.

De la Vivisection. — *Etude physiologique, psychologique et philosophique.* — 1 vol. in-18.

La Doctrine Esotérique, *à travers les âges*, 2 vol. in-12.

Vie Esotérique de Jésus de Nazareth. — 1 vol. in-8° de 450 pages. Paris: 1903. H. Chacornac.

L'Homme Invisible dans l'homme visible. — 1 vol. in-12, Paris, H. Chacornac, 1904. (Théosophie.)

Petite Encyclopédie Synthétique des sciences Occultes. — 1 vol. in-12, Paris, 1904, H. Chacornac.